قاموس

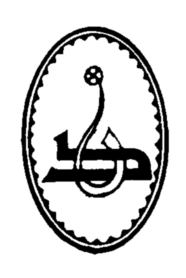
الغذاء والتداوي بالنبات

موسوعة غذائية صحية عامة

الطبعة الثانية

١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م

دار النفائس
بيروت - ص.ب: ١١/٦٣٤٧ - هاتف: ٨١٠١٩٤ - برقياً: دانفايسكو



قاموس

الغذاء والتداوي بالنبات

بسم الله الرحمن الرحيم

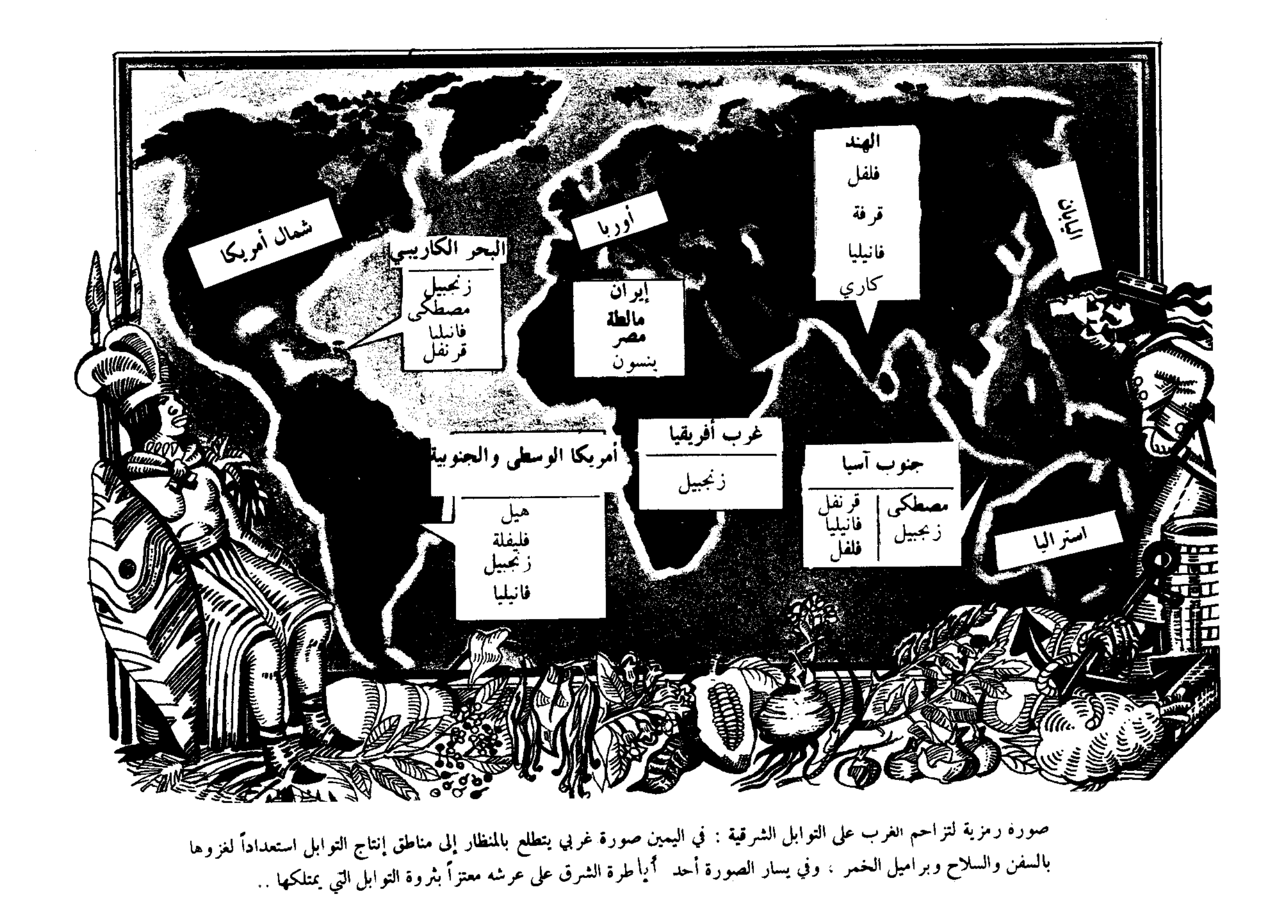
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

- يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ .

- يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تُحَرِّمُوا۟ طَيِّبَٰتِ مَآ أَحَلَّ ٱللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوٓا۟ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُعْتَدِينَ ۝ وَكُلُوا۟ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِىٓ أَنتُم بِهِۦ مُؤْمِنُونَ .

- فَكُلُوا۟ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَٱشْكُرُوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ.

- يَٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُوا۟ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ .



صورة رمزية لتزاحم الغرب على التوابل الشرقية : في اليمين صورة غربي يتطلع بالمنظار إلى مناطق إنتاج التوابل استعداداً لغزوها بالسفن والسلاح وبراميل الخمر ، وفي يسار الصورة أحد أباطرة الشرق على عرشه معتزاً بثروة التوابل التي يمتلكها ..

مقدّمة

كان من الواجب علينا ـ بعد أن أصدرنا في العام ١٣٩٧هـ ـ ١٩٧٧م كتاب « **الغذاء يصنع المعجزات** » أن نُتبعه بكتاب ثان من « **سلسلة الكتاب المُيَسَّر المفيد**» ، يشرح ما غمض ، ويُسهِب فيما أوجز ، ويُعرِّب ما انْعَجَم ، ويُضيف ما استجدَّ وما اكتشف من اسرار عناصر الغذاء ...

فيُزْجَى « الكتابُ الجديد » إلى القراء « **عربيَ الوجه** » في اللسان والبَيَان ، « **جَاحِظِيَّ الأسلوب** » في العَرْض والاستطراد ، « **علميَّ المنهج** » في البحث والتنقيب والاستقراء ...

ولعل من فضل الله ـ عزَّ وجلَّ أن وُفِّقْنا ـ بعد جهد عسير ، وصبر جميل ، وجولات طويلة شاقة في عشرات المراجع الضخمة والمصادر العديدة العربية والأجنبية ـ لاقتطاف « **ثمار يانِعَة** » لم تكن دَانِيَة ، وجمع « **لآلئ ثمينة** » كانت منثورة بين رُكام من التفرِّق والغُموض والإبهام ، و « **اقتباس معلومات مدهشة** » كشفها العلم أخيراً ، ولم تكن معروفة من قبل ، ولَّما تصل إلينا ! **فألَّفنا** بينها ، ونظمنا عِقْدَها ، وكشفنا أسرارَها ، وأعددناها كتاباً ، سمَّيناه بحكم الواقع « **قاموس الغذاء** » لا « معجم الغذاء » ، لأنه كالبحر (وهو القاموس) يجمع أشتاتاً متفرقات مختلفات من حيوان ونبات ومعادن سخرتها القدرة الإلّهية لخدمة الانسان يتخذ منها طعاماً حلالاً طيباً ، وكذلك كتابنا لَّما أحاط بأكثر ما قيل عن الغذاء في القديم وفي الحديث ؛ فقد آثرنا أن يسمى « **قاموساً** » ، راجين أن يكون جديراً بهذا الاسم .

وإذا كان لنا من حق في أن « نفخر » بكتابنا ، فلأنه :

١ ـ **أول قاموس** : يختص للحديث عن الغذاء باحاطة وشمول ، وبعمق ويسر.

ويلحق به كتاب متمم له هو : « **قاموس الطبخ الصحيح** » يُطبِّق ـ عملياً ـ ما جاء فيه من آراء ونظريات ، ويرشد إلى صنع **نحو ألفي نوع** من الأطعمة والأشربة التي تصون الصحة وترضي الذوق ، وقد أسهم في وضعها وتنسيقها وعرضها لفيف من أساتذة « الطهي » المحترفين المبدعين ، ومن ربات البيوت العريقة ؛ هاويات الطبخ **السليم المفيد** في مَخبَره ، **والأنيقِ في مظهره** ..

٢ ـ **أوسع كتاب** : يجمع خلاصة ما كتب ـ قديماً وحديثاً في الشرق وفي الغرب ـ عن أية مادة غذائية لغوياً ، وأدبياً ، وتاريخياً ، وزراعياً ، وصحياً ، وطبياً ، وصناعياً ، إلى جانب مارافق مواد الغذاء ، وبعض الأغذية من نوادر ولطائف وطرائف ، وأساطير وخرافات ، وحِلٍ وتحريم ، ومنع وإباحة ، وما تفنن به الإنسان في صنع الغذاء وتنويعه وتقويمه .

٣ ـ **أول كتاب** :يعرض مجموعة كبيرة من الأطعمة القديمة التي كانت تصنع في البلاد العربية منذ ألف سنة...

هذا إلى جانب ما حواه من :

أ ـ **شروح** ، **وإيضاحات** ،وتفاسير ،وضبط لألفاظ ، وتعابير، وأسماء ، واصطلاحات وردت في كتب الطب والغذاء والمفردات القديمة والحديثة.

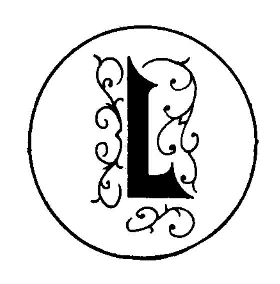
ب ـ **جداول منظمة** بأسماء العلل والأمراض والعاهات ، وذكر المواد الغذائية التي تفيد في شفائها ، أو تخفيف آلامها .

ج ـ **جداول للأوزان** والمكاييل ـ القديمة والحديثة ـ التي يستعان بها في صنع الغذاء وتركيب الدواء ...

ونقف عند هذا الحد ، ونترك « القاموس » يقدم نفسه بنفسه لقرائه ، وحسبنا رضى النفس عما صنعنا ، ونبل الغاية فيما قدمنا ...

والله من وراء القصد ، وهو الموفق لكل خير .

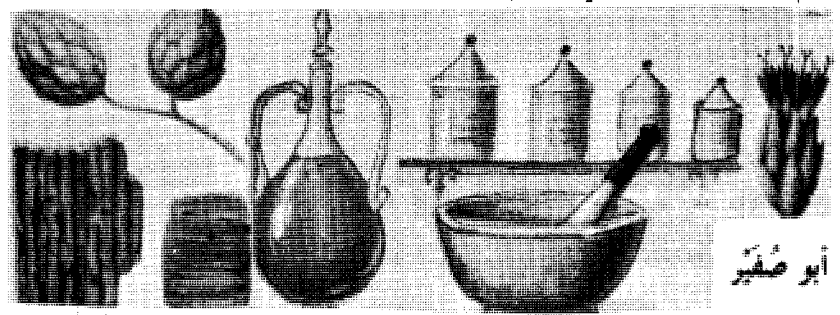




الأَبَازِير

Les épices (The Spices)

الأَبازير جمع (بِزْر) ، وتطلق على التوابل التي تُطيَّب بها المآكل مثل : الفلفل ، وكِبْش القرنفل ، والخردل ، والملح ، والنعناع ، والكمّون ، والصعتر ، والطَّرْخُون ، والكزبرة وجوزة الطيب ، والزعفران ، والعُصْفُر ، والقرفة (الدارصيني) ، والزنجبيل ، والمُصْطَكَا ، وغيرها ، وتسمى « التوابل ، والأَفاوِيه » Les Condiments » . أَصل أكثر الأبازير نباتي ، ولكل منها طعم خاص حرّيف يعطي الطعام نكهة طيبة ، ومذاقاً لذيذاً (ر . كلمة التابل).



أبو صُفَيْر

اسم يطلق في بعض سواحل الشام على شجر النارنج (ر. النارنج) .

الأُتْرُجّ



Le cédratier (The cedrate)

جنس شجر من الفصيلة البرتقالية، وهو ناعم الأغصان والورق والثمر، وثمره كالليمون الكبار. وهو ذهبي اللون، ذكي الرائحة، حامض الماء، ينبت في البلاد الحارة. يعرف في الشام باسم «تُرُنْج» و «كُبَّاد»، وفي مصر والعراق «أُترج»، كما يسمى «تفاح العجم» و «تفاح ماهِي»، و «ليمون اليهود» لأنهم يحملونه في الأعياد، وقد ورد ذكره في سفر اللَّاوِيِّين من التوراة: «تأخذون لأنفسكم ثمرَ الأترج بهجة». وورد ذكره في حديث لرسول الله محمد عليه الصلاة والسلام هو: «مَثَلُ المؤمِن الذي يقرأُ القرآنَ كَمَثَلِ الأُتْرُجَّةِ: طَعْمُها طيِّبٌ ورِيحُها طيِّبٌ».

ماذا قيل فيه

قيل: إن بعض الملوك الأكاسرة سجَن بعض الأطباء، وأمر ألَّا يُقدَّم لهم من الأكل إلا الخبز وإدَام واحد، فاختاروا «الأترج! وسئلوا عن ذلك، فقالوا: لأنه في العاجل ريحان، ومنظره مفرِّح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحُماضُه أُدْم وحَبُّه ترْياق، وفيه دُهْن».

عرفَه العرب منذ القديم، وتغنى به الشعراء في شتى العصور، منهم ابن الرومي الذي قال فيه في معرض الحديث عن أحد ممدوحيه:

كـلُّ الخِـلالِ الـتي فيكم محاسِنُكمْ ... تشابهتْ منكـم الأخـلاقُ والخَلْقُ

كـأنكم شجرُ الأُتْرُجِّ طاب معـاً ... حَمْلاً، ونَوْراً، وطاب العودُ والوَرْقُ

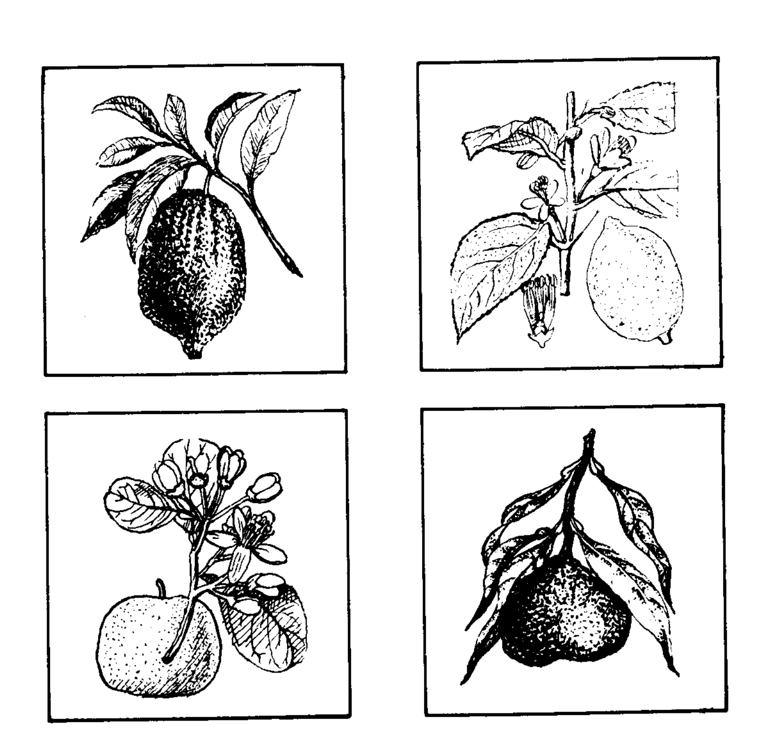
فوائده الطبية

وأطال الأطباء الحديث عن فوائده ـ وفي طليعتهم الشيخ الرئيس ابن سينا ـ ومما قالوه: لحمه (لبّه) ينفخ وهو بطيءُ الهضم. وفُقَاحُه (زهره) ألطف في تسكين النفخ، وحُمَّاضه (ما في جوفه): قابض كاسر للصفراء،

مزيل لصفرة العين كحلاً . يسكِّن الخفقان الحار ، يجلو اللون ، ويُذهِب الكلف ،وينفع من القُوباء (الحَزَازة) طلاءً ، وهو رديٌ للصدر . وورَقُه : يسكِّن النفخ ، ويقوي المعدة والأحشاء . وبِزره : يسهِّل ويحلِّل ، ينفع من البواسير ، يقاوم السموم . رائحته : تُصلح فساد الهواء والوباء . قشره : محلِّلٍ، يعين على الهضم ، يطيِّب نكهة الفم ، يمنع السوس عن الثياب ، طبيخه : يسمن يسكِّن القيءُ ، يطيِّب نكهة الفم .

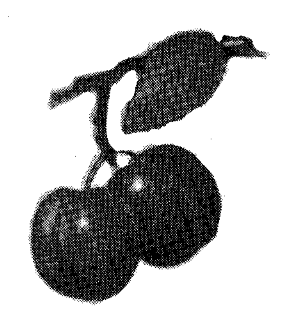
ووصف في الطب الحديث بأنه طارد الأرياح ، هاضم ، لأن قشره يحتوي على زيت طيار .

لا تصنع من الأترج مأكولات ، وإنما يستفاد من قشره في صنع مربى لذيذ ، وطريقة صنعه كصنع مربى النارنج « أبو صفير » (ر . كلمة النارنج) .



الإجَّاص


Le Prunier (The Plum-tree)



شجر مثمر من الفصيلة الوردية « Rosacées » ، يعرف ثمره في مصر باسم « البُرْقُوق » ، وهذا من أصل كلمة يونانية كانت تدل على المِشْمِش. وورد اسمه « الإجّاص » في كتب الزراعة القديمة . وفي المعجمات الأصلية ، وفي الشعر العربي القديم ، ولكن بعض المعجمات الحديثة أطلقت اسم « الإجاص » على الكُمَّثْرَى « الإنجاص Le Poire – Pear-tree » . وهذا غلط نقلوه عن العامة في الشام الذين يرتكبون هذا الغلط منذ القديم ، فيسمون « الإجاص » « خوخاً » ، والكمثرى (انجاصاً) ، مع أن اسم « الخوخ » يدل على الدراقن « Le Pêcher ، Peach-tree) » الذي من أسمائه : الخَوْخ ، والدُّرَّاق والدُّرَاقِن، والفِرْسِك (الفِرْسِق) .

أنواعه وأصنافه

للإجاص أنواع عديدة برية وزراعية ، منها : البُرْقُوقْ الكَرَزي « Prune cerise » المسمى اليوم في الشام « قَرَاصِيَا » ، « وخوخ القراصيا » وهو لا يشبه الكرز ، بل له ثمار بيضية خضر إلى سود ومنها : إجاص أهلي أو شائع « برقوق أهلي أو شائع Prune domestique » ، ومن هذا ؛ صنفٌ يُسمَّى في الشام (الجَانِرك) وهذا الاسم من أصل تركي (جانْ أَرِيكي) ومعناه « برقوق الرُّوح » واسمه العلمي « Prune domestique ».

ومن أصناف الإجاص نوع يسمى في الشام وجبال لبنان وجبل سَنِير « خوخ الدّب » . وأشهر أنواع الإجاص المعروفة اليوم في العالم هي :

١ ـ الإجاص الأوربي P. domestique ،

٢ ـ الياباني P. Solicina (ومن أصنافه : الذهبي ، البيوتي ، والكليماكس والسانتاروزا).

٣ ـ سيرا Cera (من أصنافه الميروبلان والماريانا وهو صغير الحجم) .

تاريخ الإجاص

موطن الإجاص الأصلي فارس ، وانتقل إلى سورية ، وحمله الصليبيون إلى بلادهم ، فكان موضع التندر والفكاهة في أوروبة ، والقول ، إنه الشيء الوحيد الذي كسبه المحاربون في حرب سنة ١١٤٨ م !

كان أول بلد أوربي تقبله ؛ فرنسة . ومما يذكر عنه أن المقربين للملك فرنسوا الأول قدموا إليه هدية من الإجاص المجفف في سِلال مجدولة فاخرة .

وأوصت « مدام دي سيفينيه Mme de Séveigné » ابنتها « مدام دي غرينيان Grignan » ألا تنسى مؤونتها من مربى إجاص بلدة ديجون ، لأن زوجها الذَّوَّاقة كان محباً له . وكان الباعة في باريس ينادون « إجاص دمشق ... يصنع منه الإجاص المجفف » .

كان الإجاص الطازج مفضلاً على المربى ، وأحسن أنواعه المسمى « ملكات كلود » نسبة إلى « كلود » ابنة الملك لويس الثاني عشر ، وقد قدّمت منه إلى والدها مجففاً وهو من إنتاج بلدة « آجين Agen » .

عرف العرب الإجاص منذ القديم ، ووصفه بعض شعرائهم ، ومنهم القائل :

كَــأَنَّمــا الإجــاصُ في صِبْغِـــه ... مسترِقٌ في اللـون صِبْغَ المُهَجْ
لـم يَخْــطُ[١] في لون وفي منظــــر ؛ ... مُستحسَن الوصفِ وَعَرْفٍ[٢] أرِجْ[٣]
قَطــائِـــع العنبـــر ملمـومـــةٌ ... أو خَرَزَاتٌ خُرِطتْ من سَبَجْ[٤]

الإجاص في الطب

ووصف الإجاص في الطب القديم ؛ بأن الحلو منه يرخي المعدة بترطيبه ويبردها ، ويسهل الصفراء والمزّ منه يسكّن التهاب القلب ، وماؤه يدر الطَّمْث ، والتمضمض بماء ورقه يفيد في التهاب اللَّهَاة واللوزتين ، والاكتحال بصمغه يقوي البصر ، وصمغه يلحم القروح ، ويسهّل ، ويفتّت الحصاة ؛ ومع الخل

---

(١) لم يجاوز ٢ ـ رائحة ٣ ـ طيب ٤ ـ خرز أسود .

يزيل الحزازة ، وهو قليل الغذاء ، والافضل أكله قبل الطعام .

وبما أن الإجاص غني بالفيتامينات ـ وبخاصة فيتامين ب ٢ ـ وبالسكر ، فإنه يقدم للجسم ـ وبخاصة للأعصاب ـ عناصر مقوية ومنشطة ، ولكن لبّه وجلده ، يهيجان الأمعاء ، ولذا يسبب تناوله كثرة الاسهالات وخاصة في الصيف ، والمجفف منه يليّن المعدة .

وبما أنه غني بالسكر فهو غذاء جيد للأطفال والرياضيين والنقهاء ، مرضى فقر الدم ، والضعف العام ، والنقرس ، والروماتيزم ، والكبد ، والمرارة ، والامساك والتسمم الغذائي . ويفضل تناول المجفف منه بعد نقعه في الماء . ويشرب على الريق عصيره قبل الغذاء ثلاث مرات في اليوم . ويمنع الإجاص عن البدينين ، والمصابين بالاسهال والمغص ، ومرض السكر .

الآح **L'albumine (The albumen)**

تطلق هذه الكلمة في بعض المصادر العربية على « بياض البيضة » ، وفي مصر استعملوا عوضاً عنها كلمة « زُلاَل » ..

الاح : مادة آزوتية توجد في نسيج الحيوان والنبات ، وهو حمضي ، عسر الهضم ، ولذا ينصح مرضى المعدة والكبد بالامتناع عن تناوله . أما في الطب فله استعمالات كثيرة . وصفه « بقراط » بأنه مرطب وملّين ؛ يلطف في الحميات بهيئة مشروب مركب من بياض جملة من البيض مضروبة في الماء .

وذكر « ديوسقوريدس [1] » أن ازدراد آح البيض نيئاً علاج جيد لنهش الأفعى المسماة « اميروئس » ، وإذا كان بنصف طبخ نفع في أمراض الطرق البولية وفي الدم .

واستعمل (الآح) ممدوداً بالماء كملطّف في الأمراض الالتهابية ، ولتسكين احتراق الطرق الهضمية ، ووجدوه أكثر فاعلية من الماء الصمغي ، مع أنه أقل تفاهة وثقلاً على المعدة ، فيحل في الماء البارد ، ويرشح السائل ثم يحلّ .

---

(١) Dioskoridés طبيب ونباتي يوناني ، عاش في القرن الأول قبل الميلاد .

وذكروا من زمن بعيد نفع مخلوط بياض البيض بماء عِرْق النجيل[1] في اليرقان . ويقال : إنه نافع في الحمى المتقطعة محلولًا في بعض قطورات . أو مخلوطاً في الغراغر ، إمّا معقوداً كضماد في الرمد الحاد ، وإما مضروباً في الزيت كدِهان[2] في الحرق ، وللكسر لتندية وسائد الأشرطة والرفائد .

وذكر الأطباء العرب أنه لا يعادلهشيء في معالجة حرق النار والدُّهن ، وتسكين أوجاع العين .

وقالوا : بياض البيض يستعمل في الأرماد ؛ خصوصاً ما كان منها في الأجفان والملتحمة ، ويحذر من استعماله في العلل المادية ، ويحتقن به مع إكليل الملك[3] لقرح الأمعاء وعفونتها ، وتحتمل فتيلة تغمس فيه مع دهن الورد لورم المقعدة .

وذكروا أيضاً أنه ـ بدقيق الشعير ـ يبرئ الحزاز والقوابي ، وينفع الخراجات وأورام الثدي والمقعدة ، ومع الأفيون يسكن الورم الحاد طلاءً .

ويستعمل الزلال في الطب الحديث في الصيدليات ومصانع الأدوية على مدى واسع ، فإن خاصية تجمده بالحرارة تنفع كل وقت لتكرير سوائل مختلفة وتنقيتها ، ويستعمل في الصناعة لتنقية النبيذ والخل ، ويدخل في تركيب مستحضرات كثيرة ، وبما أنه يذيب الحديد فقد جعل واسطة لتقسيم هذا المعدن تقسيماً زائداً قبل الاستعمال .

---

(١) النجيل : نبات معروف يطلق في الشام ومصر على نبات « Cynadon dactylon » ويعرف باسم النَّجِيل وعرق النجيل ، كما يقال لهذا أو لبعض أصنافه : الهرَمْ ، الثيل ، والنَّجم ، والنَّجِير ، والعِكْرِش ، والزَّزِّين .

(٢) الدِّهان : المرهم والمرُوخ « La Pommade » ، أو « Le liniment » .

(٣) إكليل الملك هو ما يعرف بالحَنْدَقُوق Le mélilot: نبات عشبي بري يعد من الأعلاف.

الأَرُزُ (الرُّز)

Le Riz (The Rice)

نبات عشبي مائي من الفصيلة النجيلية ، ومنه أنواع عديدة ، وهو أكثر أهمية في غذاء البشر من الحنطة والشعير مجتمعين . فإن ثلث سكان الكرة الأرضية يتغذون بالأرز. وفي بعض بقاع آسية ـ التي هي أكبر منتج له في العالم ـ يستهلك الفرد من سكانها ـ على الأقل ـ (١٢٥) كيلوغراماً من الأرز في السنة . بينما شعوب أوربة لا تستهلك منه إلا قليلاً ؛ ومما يذكر أن معدل ما يستهلكه الفرد الفرنسي في العام لا يزيد على الكيلو والنصف .

من تاريخ الأرز

لقد زرع الأرز في الصين قبل ٢٧٠٠ سنة من ميلاد المسيح ، وزرع في الهند قبل ١٤٠٠ سنة على الأقل ، ولم يعرف في فرنسة إلا في القرن السادس عشر ولم يزرع فيها إلا بعد سنة ١٩٠٠ ، ووجدت المرزّات الأولى في سنة ١٩٠٤ في كامارغ « Camarague » وفي سنة ١٩٥٠ أصبحت مساحتها ١٧٠٠ هكتار ، وزرع في أمريكة لأول مرة في سنة ١٦٩٤ من حبوب استوردت من مدغشقر .

قيمة الأرز الغذائية

الأرز غذاء يحوي نسبة عالية من المواد الدسمة ، وفيه ٧٣ ٪ من النشا ، وهو أسهل هضماً من البطاطا ، ولذا فهو يفيد المرضى وذوي الأمعاء الضعيفة .

وفي الأرز مواد بروتينية ودهنية ، ونشوية ، وأملاح عضوية ، ومواد معدنية كثيرة مثل الكبريت ، واليود ، والفوسفور ، والصودا ، والحديد ، والنحاس ، والكلس ، والبوتاس ، والكلور ، والمنغنيز بنسب مختلفة ، كما فيه مقادير ضئيلة من فيتامينات (أ ، ب ، و) .

وفيه مواد دسمة تتراوح بين ١,٧ و ١,٨ في المئة غرام . وقيمته الحرارية

تتراوح بين ٣٥٧ـ٣٦٠ في كل مئةغرام، وترتفع في الأرز غير المقشور .

ومما يذكر أن المواد الغذائية الدسمة في الأرز موجودة فيقشرته ، فإذا أزيلت القشرة كما يتناوله الناس الآن بعد عملية تقشيره وتبييضه وتلميعه ـ يخسر نصف مواده الدسمة ، وثلثي مواده المعدنية ، وكمية كبيرة من فيتاميناته . وعلى هذا ، فإن الأرز ـ الذي نتناوله ـ فاقد المواد المنشطة للجسم ، وناقص التغذية ، وغير كاف لبناء الجسم ، وهذا ما يدعو إلى تعزيزه باللحم ، أو السمك ، أو الخضراوات ، والزبدة والجبن وغيرها ؛ لزيادة قوته الغذائية ، ولاجتناب الأخطار التي تنتج عن نقص العناصر الغذائية الحيوية فيه ، ولو أن الناس اعتادوا تناوله ـ غير مقشور ـ لحصلوا منه على الغذاء الدسم الكافي ، ولما احتاجوا إلى إضافة عناصر أخرى إليه .

الأرز في الطب القديم

وقد جاء في الطب القديم : أن الأرز من الأغذية التي تطيل العمر ، وتصلح الأبدان ، وأنه غذاء جيد ، ونافع إذا أُخِذ مع لبن البقر واللوز .

وذكر « داود الانطاكي » في تذكرته : أن الأرز ينفع في معالجة الإسهالات إذا أُخذ مع اللبن الحامض ، وهو يذهب الزحير والمغص ، ويُسمِّن إذا أخذ مع السكر والحليب . وهو ينفخ المعدة ، ويفيد الأطفال . ويضر بالشيوخ ، وأحسنه الأبيض ، ثم الأصفر ، والأحمر ، وإذا عتق فسد. ولطريقة طبخه أهمية كبيرة في الاستفادة من تناوله .

ينظر إلى الأرز في بعض البلاد بأنه رمز للخصب والحياة ، وفي بلاد غربية يلقون على العروسين حبات من الأرز بعد الإكليل رمزاً إلى استمرار الزوجية بينهما وكثرة نسلهما !

ذكر « ابن قَيِّم الجوزية » في كتابه « الطب النبوي » : (أن الحديثين المنسوبين إلى النبي محمد عليه الصلاة والسلام (أحدهما :» أنه لو كان (أي الأرز) رجلاً لكان حليماً. والثاني : كل شيء أخرجته الأرض ففيه داء وشفاء إلا الأرز. فإنه شفاء لا داء فيه » ذكرناهما تنبيهاً وتحذيراً من نسبتهما إليه ﷺ).

الأرز في الطب الحديث

يمنع الأرز عن المصابين بمرض السكر ، كما يمنع عن الراغبين في النحافة. ويسمح به لغير هؤلاء وبخاصة للأطفال والنساء الحاملات ، والمسنين والرياضيين

ويوصف للمصابين بأمراض تحتاج إلى الاقلال من الملح ، لأن الأرز فيه قليل من الملح ـ بنسبة ٢٠ ميلغراماً في كل مئة كيلوغرام ـ وللمصابين بأمراض الأمعاء ، وبخاصة أمراض المغص والاسهال ، وقد اشتهر الأرز بخواصه القابضة. والأرز المطبوخ جيداً وماؤه ؛ هماعلاج ناجح للزُّحار .

جنين الأرز يعرف تجارياً باسم « الجيرمة Le germe » وينفصل عنه أثناء التبييض ، وفيه ١٨ ٪ من الدهن الخام ، و ٤٠ ٪ من النشويات ، و ٢,٥ ٪ من الألياف .

وزيت الأرز يستعمل غذاء ، ويعالج به النقرس وروماتيزما المفاصل دهوناً.

ورجيع الكون (قشر الأرز الداخلي) يحتوي ٩ ٪ من البروتين ، و ١٢ ٪ من الدهن ، و ٤٢ ٪ من النشويات ، و ١١ ٪ من الألياف ، وهذا علف جيد للحيوانات والدواجن .

يستعمل مسحوق الأرز في التجميل ، ويدخل في مستحضرات التجميل مع التالك ، أو البزموت ، فيطري الجلد ويمتص العرق . ويستعمَل المسحوق كمادات ضد الالتهابات .

الأرضي شوكي L'Artichaut (The'Artichoke)

هو تعبير تركي معناه « شوك الأرض » أُطلق على نبات « الحَرْشَف » وربما كان اسم « أرض شوكي » تحريفاً عامياً لكلمة « ارتيشو » الفرنسية.

يعرف هذا النبات في الشام باسم « أَنْكَنَار » واسم « خُرْشُوف » وهما عاميان ، وذكر في بعض كتب النبات القديمة باسم « كَنْكَر » وهذا من أصل فارسي ، وكان اليونانيون يسمونه « قنارة » و « سقوليموس » (ر . كلمة الحرشف) .

الأرنب

Le Lapin (The Rappit)



حيوان من الفصيلة الأرنبية « Léporidées » ، ومن أقسام الحيوانات الثديية القارضة ، وهو قسمان ١ - الأرنب الأهلي L. domestique الذي يربى في البيوت والبساتين والمزارع وغيرها ، ٢ - الأرنب الوحشي Le Lièvre ، الذي يعيش في البراري ولكل منهما سلالات عديدة .

تطلق كلمة « أرنب » في اللغة على الذكر والأنثى ، ومع ذلك فالذكر « خُزَز ، وقَعِيل » والجمع قِعال ، أَخِزَّة وخِزَان . والأنثى تدعى عِكْرِشة ، وولد الأرنب يدعى الدِّرْص - أول ما يولد ، وحين يبصر ويكتسي يدعى الخِرْنِق ، ثم يدعى سَخْلة ، فأرنباً .

الأرنب كثير التوالد ، تضع الأنثى وهي في عمر ثمانية أشهر ، ويستمر حبلها من ٣١ - ٣٢ يوماً وتلد من ٣ - ١٢ درصاً . يتغذى الأرنب بالحبوب والأعشاب والبقول ، ويفضل الشعير ونخالة الحنطة أكثر من غيرهما . للأرنب فروع منتجة للحم ، وفروع تربى لفرائها .

الأرنب في المصادر العربية

نقل العرب عن اليونانيين ما كتبوا عن الأرنب ، وزادوا عليه ما شاهدوه بالتجارب ، وما تحدث عنه الرواة من حكايات وأساطير ، وما قيل فيه من أقوال وأمثال ، ومن أشهر من تحدث عنه ،الجاحظ مطولا في كتابه « كتاب الحيوان » ، ونقل عنه الدميري في كتابه « حياة الحيوان » ، وزاد ، وقال عنه القزويني في كتابه « عجائب المخلوقات » : « حيوان كثير التوالد ، يداه ، أقصر من رجليه ، إذا نام تشخص عيناه ، وإذا مرض أكل من القصب الأخضر يزول مرضه ، أنثاه تحيض مثل النساء » .

انتشر هذا الحيوان من جنوب غرب أوربة في العهد الروماني ، وعمَّ المناطق الأخرى ما عدا الشرق والشمال البعيد ، ونقل إلى استرالية في القرن

التاسع عشر ، فتكاثر بسرعة وأصبح من الحيوانات الضارة .

ورد ذكر الأرنب فيشعر الجاهلية ، كما ورد في نصوص نثرية ، وفي أمثال كثيرة أشارت إلى جبنه وهلعه وخفته في الهرب ، ولكن لم يُشَر في الكتب العربية القديمة إلى مأكولات تصنع منه وكيف تصنع ، وربما كانوا يأكلونه مشوياً فقط ، كغيره من طرائد الصيد .

لحم الأرنب في الشرائع والطب

وأكل لحم الأرنب محرم في الشريعة الموسوية كما جاء في التوراة، وفي الشريعة النصرانية لا يوجد نص على تحريمه ، وفي الشريعة الاسلامية وردت أحاديث نبوية تحل أكل الأرنب ، كما وردت أخبار للنبي باستقذار لحمه مع جواز أكله ، وفي الفقه الجعفري ما ينص على تحريمه لأن أنثى الأرنب تحيض .

تحدث الجاحظ عن لحم الأرنب فقال : « إنه طيّب ، ولا سيما إنْ جُعل مشوياً » . ونقلت الكتب الطبية العربية أقوال اليونانيين في لحم الأرنب منها قول أبقراط . « إن لحمه حار يابس ، يغسل البطن ، ويدر البول ، وينفع السمين ، ولكنه يحدث أرقاً ويولد السوداء» .

وتحدث أرسطو مطولا عن منافع الأرنب ودماغه ودمه وشحمه وذيله ... بما هو أقرب إلى الخرافات والشعوذة .

والطب الحديث يضع لحم الأرنب في جانب اللحم الأبيض ـ كلحم الدجاج والطيور ، ويذكر أن لحم الأرنب البري أطيب من لحم الأرنب الأهلي.

وفي التحليل ظهر أن لحم الأرنب يتركب من : ٢١,٥ ٪ مواد بروتينية، ١,١٥ ٪ أملاح معدنية ، ٧٥ ، ٩ ٪ شحم ، ٦٧,٦٠ ٪ ماء .

ملاحظات هامة عن الأرنب :

من الأمور الهامة التي يجب ملاحظتها بشأن لحم الأرنب ما يلي :

١ ـ كثيراً ما تصاب الأرانب الأهلية بمرض السل ، ويظهر هذا في الرئة والغدد حيث تبدو درنات السل في أول تكونها ، فترى شفافة في حجم

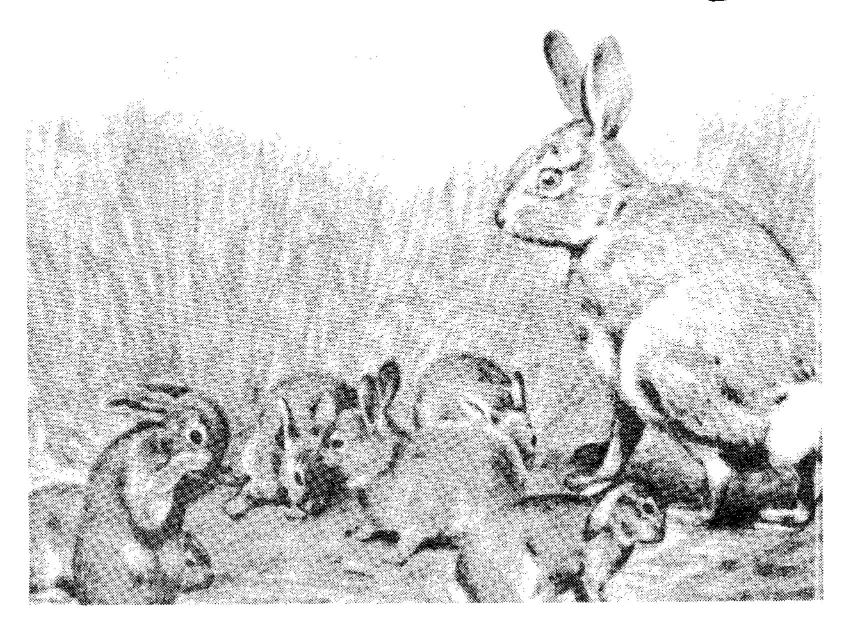
حبة العدس ثم تصير ذا لون أصفر ، وتلاحظ درنات كبيرة تحيط بها درنات أصغر منها .

٢ ـ تصاب الأرانب البرية (الجبلية) بمرض الخُرَيْزات (Coccidies) ، فتصبح هزيلة ، وتشاهد في أكبادها وأمعائها درنات بيض في داخلها مادة لزجة .

٣ ـ تعرف الأرانب السليمة من نشاطها ، والمريضة تظهر خاملة تحب النوم ، وهي مصابة باسهال ، ورشح من أنوفها .

٤ ـ تعرف الأرانب المذبوحة غير الصالحة للأكل من عيونها المعتمة ، وشعورها التي تفصل بسهولة عن الجلد ، ورائحتها الكريهة .

٥ ـ يغش بيع الأرانب المذبوحة المسلوخة بقطط مذبوحة ، ويكشف الغش بمعرفة الفوارق ، فللأرنب ١٢ زوجاً من الأضلاع بينما للقط ١٣ زوجاً. كلية الأرنب اليمنى أعلى من اليسرى ولوناهما بني ، بينما كليتا القط في مستوى أفقي واحد ولونهما قرنفلي . رأس الأرنب بيضوي وله زوج من الأسنان البارزة بينما رأس القط عريض وله نابان .



الآس

Le Myrte (The Myrtle)

شجر من الفصيلة الآسية « Myrtacées »، له أنواع عديدة ، منها النوع المعروف في بعض بلاد الشام واسمه بالفرنسية « Le Myrte commun » ينبت برياً في سفوح الجبال ، ويزرع في المناطق ذات المياه الكثيرة وفي المستنقعات ، وعلى ضفاف الأنهر والسواقي ، ويرتفع إلى أعلى من مترين ، وله فروع عديدة ملساءعليها غدد لها روائح عطرية، وأوراقه دائمة الاخضرار ، وأزهاره بيض صغيرة ، خالية من الزغب ، وثماره عنبية ذات لون أبيض مائل إلى الصفرة أو الزرقة .

اسم الآس في سورية آس[1] ، وفي لبنان والمغرب وتونس وغيرهما « ريحان » . واسمه العلمي Echte myrthe مشتق من اليونانية ومعناه « عطر » وفي تركيا « مرسين» ، وفي اسبانية « آرايان » .

ويسمى ثمر الآس في بلاد الشام « الحَبْلَاس « حبّ الآس » ، وفي مصر وتركية « مِيرْسِين Meirsîn» وفي اليمن « هَدَس » وفي بعض بلاد المغرب العربي « حَلْمُوش ، هَلْمُوش ، مُرْد ، أَحْمام» ، « كما يدعى « الفطس ، الشلمون ، التكمام ، عَمار » .

الآس في التاريخ

قيـــل إن الآس وجد في بلاد الفرس ، وانتقل إلى بعض البلدان في عصور متأخرة ، ونقله العرب إلى اسبانية حين فتحوها .

عرف الرومان والاغريق الآس ، وخصّـوه بالإلاهـة « فينـــوس » وجعلوه عُرْبون الحب والجمال ، وكان الاغريق يرمزون به إلى الأمجاد والانتصارات . وحظي بالتعظيم لدى الفراعنة ، وكان يستعمل في الحفلات

---

(١) روي أن الآس كان يسمى في دمشق قديماً « قفْ وانظرْ » لحسنه وطيب رائحته .

والمجامع الدينية ، ولا يزال المسلمون يستعملون أغصان الآس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى في الأعياد والمواسم ،ويضعون أوراقه اليابسة في القبر مع الكافور.

وقد تغنى الشعراء بالآس ، منهم الأخيطل ونظموا فيه الشعر.

للآس فضل بقائه ووفائه ودوام نَضْرته على الأوقاتِ
الجو أغبر وهو أخضر ، والثرى يَبْسٌ ، ويبدو ناضِرَ الورقات
قامت على قضبانه وَرقاتُه كنصال نَبْلٍ جِدٌّ مُؤْتَلِقاتِ

الآس في الطب القديم

وكثر الحديث في الطب القديم عن فوائده فقيل فيه :

الآس : يحبس الاسهال والعرق والنزف والسيلان ، وإذا دلك به البدن في الحمام كان مقوياً ، ومنشفاً للرطوبات التي تحت الجلد ، وهو ينفع من كل نزف لطوخاً وضماداً ومشروباً ، ويسكن الأورام والحمرة والنملة والبثور والقروح والشَّرى وحرق النار ، ويحبس الرُّعاف ، ويجلو الحَزَاز ، ويجفف قروح الرأس والأذن ، ويسكن الرمد والجحوظ ، وإذا طبخ مع سويق الشعير أبرأ أورام العين . وهو يقوي القلب ويُذهِبُ الخفقان .

وثمرة الآس تنفع أوجاع الرئة والسعال شراباً ، ـ إذا طبخت ـ وتبرِئ قروح الكفين والقدمين ، وتقوي المعدة ، وتحبس الاسهال ، وتنفع من البواسير ضماداً ، ومن ورم الحصبة .

وقال فيه (ابن سينا) : ورق الآس يطيّب رائحة البدن ، ويقوي أصل الشعر ويطيله ويسوّده ويمنع تساقطه .

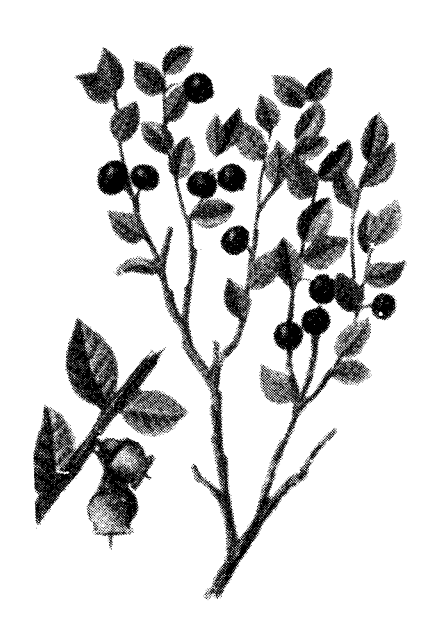
ورماد الآس ينفع في دفع الرائحة الكريهة ، وينقي الكلف ، ويجلو البَهق . وبزر الآس يتمضمض به فيقتل الدود المتولد في الأسنان .

الآس في الطب الحديث

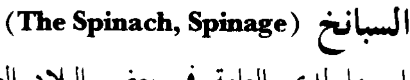
وفي الطب الحديث يستخرج من ورق الآس وثمره : عطر منعش ، والعنصر الفعال فيه المسمى« ميرتول » Myrtol ، « حمض الطرطير Acide tartrique » ، وخلاصة قابضة يستفاد منها في التهاب المثانة ، وسيلان المهبل ، والنزلة الصدرية ، وتخفيف شدة الصَّرْع .

ويستخرج من الأوراق والزهر ماء مقطر يسمى « ماء الملائكة » يستعمل مطهراً للأنف . وثمر الآس« الحبلاس » يحتوي على مادة عفصية منعشة ومقوية ، وهو يؤكل في حالته الطبيعية ، فيفيد في الأمراض التي ذكرت ، وكذلك يعمل منه مربى بالسكر ، أو يغلى لمدة ربع ساعة على نار هادئة بنسبة ٢٠ غراماً من الثمر في ٢٠٠ غ من الماء ، فيكون شراباً مفيداً .





الإسفاناخ (L'Epinard)



السبانخ (The Spinach, Spinage)



اسمها لدى العامة في بعض البلاد العربية (سبانخ في الشام) ، و (اسبيناغ في العراق) ، والاسم من أصل فارسي قديم ، وفي العربية الفصحى تسمى «رَحَى» ، وهي خضرة من فصيلة « السَّرْمَقِيَّات » « Chénopodiées » ، منها البري ومنها البستاني ولها عدة أنواع . جلبها العرب إلى تركستان في مطلع القرون الوسطى ، وكانت معروفة منذ القديم ، ولكن العرب هم الذين اكتشفوا خصائصها العلاجية (المُطَهِّرَة) ، وعرف أطباء القرون الوسطى هذه الخصائص. وفي العصور الحديثة عرفت فوائدها العديدة ، ووصفت للناقهين لاسترداد قواهم .

الاسفاناخ في الطب القديم

تحدث « ابن سينا » عن الإسفاناخ ، فقال : إنها تنفع لأمراض الصدر والرئة ، وتزيل العطش ، ويمكن أكلها نيئة أو مطبوخة ، وعصيرها المحلَّى بالسكر يفيد في معالجة اليرقان ، والحصى البولية وعسرة البول . وتعتبر غذاء جيداً للمحمومين والناقهين ، وهي تفيد أيضاً في أوجاع الحلق والظهر والنزلات الدائمة . وإذا طبخت أوراقها مع الباقلاء كانت فائدتها الغذائية أكبر ، ويحسن عدم استعمال هذه الأوراق بعد أن تظهر البذور بينها .

ويقول « داود الأنطاكي » في تذكرته : إن أجود الإسفاناخ الضارب إلى السواد لشدة خضرته ، والمقطوف ليومه .

وتفيد الإسفاناخ في القبض المستعصي إذا أكلت بالزبدة أو السمن ، كما تفيد لبخاً فوق البطن ـ بعد سلقها ـ في كل مساء على أن تبلل اللبخة بزيت الزيتون .

ويقول « القزويني » في كتابه « عجائب المخلوقات » : تنفع الإسفاناخ

من السعال وخشونة الصدر ، وأوجاع الظهر من الحرارة ، وكثرة الدم ، لكنها تسئ الهضم ، وبزرها ينفع من الحمى وأوجاع القلب ، والقَدْر المأخوذ منها درهم وقيل : إن أهم ما في « الإسفاناخ » بذورها التي تفيد في اليرقان.

الاسفاناخ في الطب الحديث

تحتوي (الإسفاناخ) على كمية كبيرة من الحديد ، ففي كل مئة غرام منها ما بين ٤٠ إلى ٥٠ ميلغراماً من الحديد ، كما تحوي النحاس والكوبالت .

وفي الإسفاناخ كذلك كميات من الفوسفور ، وأملاح البوتاس ، والكبريت ، والكلور ، والنحاس ، والمنغنيز ، والكلس ، وهو غني باليخضور ، وفيتامين(أ) ، وفيتامينات (ب) . وفيها عدة حوامض ومواد آزوتية ـ وهذا ما يجعلها مضرة بالكُلَى ، وغير صالحة للمصابين بأمراض المفاصل والروماتيزم والنقرس .

تفيد الإسفاناخ الأطفال لوفرة الحديد فيها ، والفيتامينات ، واليود ، والأملاح المعدنية ، ثم لسهولة هضمها ؛ لأن أليافها تذوب كلها ، وكذلك تفيد المصابين بالامساك ، وبالبدانة ، وأملاح المنغنيز الموجود في الإسفاناخ تعطيها خصائص مطهرة وملينة ، ولا تترك بقايا لها في المعدة ، ولا تسبب السمنة.

ولذا تعتبر غذاء حسناً للناقهين ، والمسنين ، وقليلي الحركة ، والمنهوكين ، بشرط أن تكون كُلَاهم سليمة وبحالة جيدة ، وغير مصابة بعوارض روماتيزية ، وتمنع الإسفاناخ عن هؤلاء ، وعن المصابين باضطرابات الصفراء في الكبد، وكذلك عن الذين يشكون من الحصى والرمال ، ومن عسر الهضم .

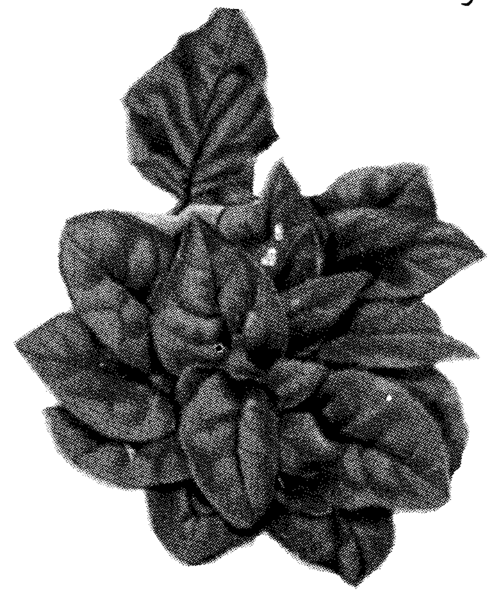
الاسفاناخ في الغذاء

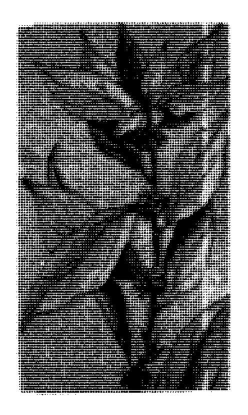
عند شراء الإسفاناخ يجب أن تختار الصغيرة والجديدة القطف ، وتعرف من ورقها الأخضر اللماع المشرق ، وفي نهاية موسمها ـ وبخاصة إذا كان الفصل جافاً ـ تحمل الإسفاناخ مو د مهيجة ، وتصل الحوامض فيها إلى ثلاثة غرامات في الكيلوغرام ، ولذا لا ينصح بحفظ الإسفاناخ طويلاً ، لأن عناصرها الحيوية تضيع بسرعة ، وتفسد بسهولة ، وكذلك لا يحتفظ بالإسفاناخ

المطبوخة لأنها تتخمر . ويمكن أكل الاسفاناخ نيئة كسلطة ، إذا لم تسبب متاعب في الأمعاء لآكلها .

تطبخ الإسفاناخ في ماء كثير بعد غسلها جيداً ، والغذائيون المعاصرون لا يرون طبخها مثل غيرها من الخضراوات بحجة أنها تفقد في الطبخ قسماً كبيراً من فيتاميناتها وأملاحها المعدنية التي تذوب في الماء ، وينصحون بطبخها ـ بدون سلق أولاً ـ على نار خفيفة في وعاء جيد الاغلاق ، وماء الغسل الذي يبقى على الأوراق يكفي للطبخ ولا يضاف إليه ماء آخر .

ومما يذكر أن هذه النصيحة كانت معروفة منذ القديم من عهد النهضة في القرنين الخامس عشر والسادس عشر .





(الأفوكاتو ، الأفوكادو)

L'Avocatier (The Avocado) .

جنس شجر مثمر من فصيلة الغاريات « Lauracées » من ذوات الفلقتين ، كثيرة التويجيات تشمل الغار والقرفة والكافور وغيرها . يوجد منها أكثر من ٥٠٠ صنف ، ولها ثلاث سلالات تختلف في الشكل والحجم والصلابة.

تعرف ثمرتها في الشام ولبنان باسم « افوكاتو » ـ قد ترجمت باسم « المحامي » تجوزاً ، وتعرف في مصر باسم « زبدية » ، و « افوكاتو » ، و « كمثرى التمساح » ، ومن أسمائها « كمثرى المحامي » . وأصل الاسم « Aouicate » من إحدى لغات أمريكية الأصلية .

موطن هذا الشجر الأصلي المكسيك ، أو أمريكا الجنوبية ، ويكثر زرعه في أمريكا الوسطى ، وجزر الهند الغربية ، وتباع ثمرته في الولايات المتحدة تحت اسم « كالافوس Calavos » ، وتزرع نادراً في مصر ولبنان .

لون الثمرة أخضر بني ، وتشبه في شكلها الكُمَّثْرى ، وهي لبية وحيدة البذرة ، ويحيط بالبزرة تركيب لحمي يشبه الزبدة .

غذاء ودواء

تعتبر «الأفوكاتة » غذاء حسناً للانسان بفضل المواد المغذية التي فيها ، وقد ظهر في آخر تحليل لها أنها تحتوي على ٦٠,١٠ ٪ من الماء ، و ٢٠,١٠ من الدهن ، و ٢,٦ من البروتثين ، و ٧,٤٠ من المواد الحرورية . وفيها عدة حوامض ، وكثير من المواد الحيوية ـ اكتشفت حديثاً ـ ، والمئةغرام منها تعطي من ٢٠٠ ـ ٣٠٠ وحدة من فيتامين (أ) ، ومن ١٥ ـ ٢٠ ملغ من فيتامين ب ، ج . والمئة غرام منها تزود الجسم ب ٢١٤ حرورياً .

من خصائص « الأفوكاتو » أنها غذاء كامل تقريباً ، وهاضم ، ومفيد للأعصاب ، ومضاد للجراثيم بسبب ما يحدثه من زيادة في حموضة البول .

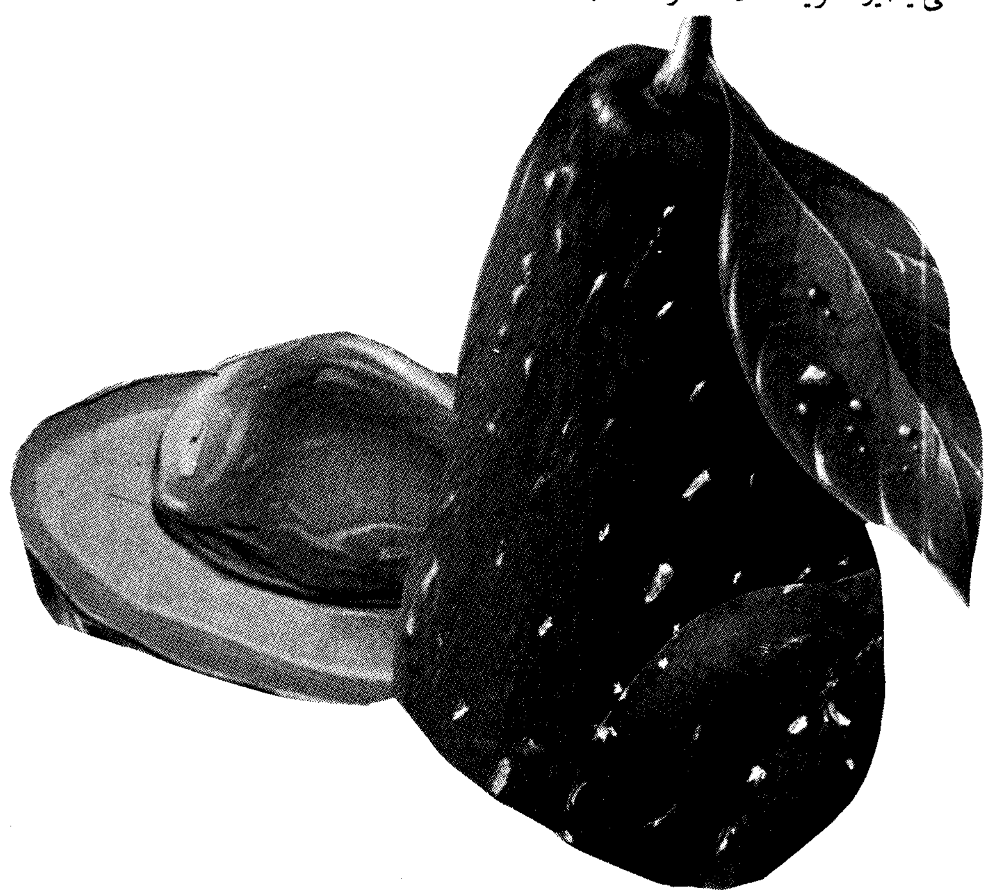
وهو يوصف لتنشيط النمو ، وللنقهاء ، وللمرأة الحامل ، ولتهدئة

الاعصاب ، ولأمراض المعدة ، والأمعاء ، والمرارة .

تؤكل « الافوكاتو » كفاكهة بحالتها الطبيعية ، وتدخل في بعض المركبات من الحشائش والخضراوات مثل الخس ، والبندورة ، والفليفلة ، والبرتقال . والتوابل كالفلفل ، والملح ، والخل ، والزيت ، والهندباء وغيرها .

ولصنع مُقَبِّل جيد : يهرس لب « الأفوكاتو » ، وتمزج به نقاط من عصير الليمون ، ونصف ملعقة صغيرة من الخردل .

ولصنع حلوى لطيفة بعد الأكل : يهرس مقدار من لب الأفوكاتو ومثله من الموز ، ويضاف إليهما مقدار من السكر الناعم المسحوق ويخفق الخليط جيداً حتى يصير كريما متلاحمة ودسمة .



الأكاجُو (الكاشو)

Le Pommier d'Acajou

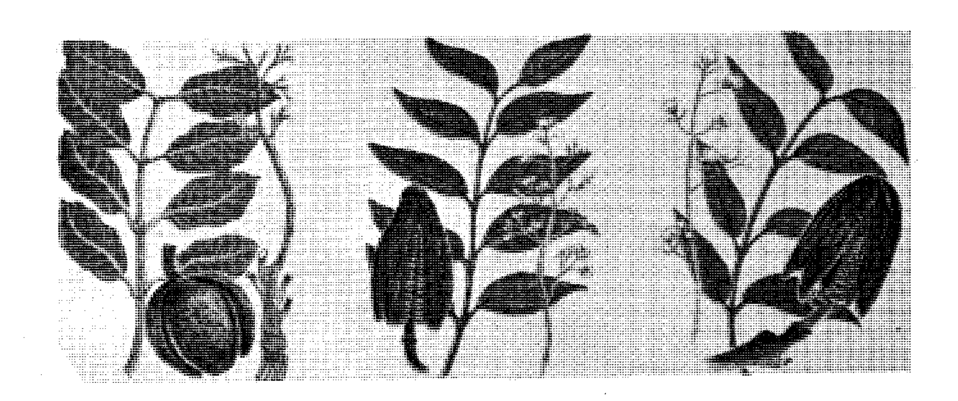
(The cashew-nut)

شجر أمريكي من فصيلة البطميات « Anacardiacées » من ذوات الفلقتين التي تشمل الفستق والبطم والبلاذر الأمريكي والأكاجو وغيرها.

تتوطن شجرة الاكاجو : البرازيل ، وتنتشر زراعتها في البلدان الحارة مثل : المكسيك ، وبيرو ، والبرازيل ، والهند ، ومنطقة البحر المتوسط وغيرها .

ثمرة الأكاجو كُمَّثْرِية الشكل ، صفراء أو محمرة عصيرة ، رقيقة الجلد ، تسمى « تفاحة الأكاجو » ، وهي عبارة عن شمراخ وقرصين منتفخين، والثمرة الحقيقية جسم معوج يشبه الكلية ، محمولة على التفاحة من الخارج تسمى « بندقة أكاجو ، أوكاشو ، أو حب بلاذر » والجزء الداخلي من البندقة طيب الطعم ، يحمص ويؤكل ، وقد أصبح من المكسرات المشهورة .

تؤكل الثمرة الناضجة ذات الرائحة المميزة ، أو تحفظ ، ويستخرج منها زيت مغذ ، ويخمر عصيرها لصناعة « نبيذ كاجو » .



آلبُومين

L’Albumine

مادة عضوية ، آزوتية ، بيضاء ، لزجة ، مَلِحة قليلاً ، كثيرة الانتشار في نسج النباتات والحيوان وتشكل ـ خاصة ـ معظم بياض البيض ومصل الدم ، ولذا يطلق على بياض البيض اسم « البومين » واسمه في المصادر العربية « الآح » (ر . كلمة آح) .

الأَلْية (اللِّيَّة)

La queue grasse de mouton

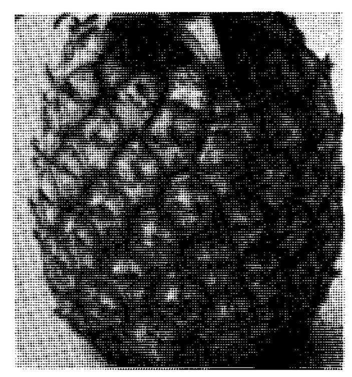
هي غطاء عجز الخروف في بعض البلدان الشامية وغيرها ، وهي من شحم وفير ، لا توجد في خراف بلدان كثيرة .

وصفت الألية في الطب القديم بأنها أسوأ من اللحم السمين ، وهي رديئة للمعدة والهضم وتصلحها الأبازير الحارة كالزنجبيل والفلفل وغيرهما .

وفي الطب الحديث ينصح الأطباء بعض المرضى بالامتناع عن تناولها .

تدخل الألية ـ مع اللحم ـ في عدد من المآكل العربية كالكوسى المحشي ، والكبة ، وغيرهما ، وكانت في المأكولات العربية القديمة المادة الأساسية في الطبخ كما يلاحظ في بعض المآكل التي أتينا على ذكرها في هذا الكتاب .





الاناناس والأَنَنَاس

L'Ananas (Pine- apple)

نبات معمّر، ليس له ذكر في الكتب العربية، والاسم (أناناس) مأخوذ من اللغة البرازيلية القديمة، وهو من الفصيلة «البروماليّة»[1] وثماره عنبية متراصة كبيرة على شكل ثمار الصنوبر. أصله من أمريكا ينبت من نفسه، وقد جيءَ به الى أوروبة وغيرها ... من المكسيك، ومن البرازيل حيث يدعى (نانا nana)، وهذا يعني باللغة الكاريبية (عطرا)، ومضاعفة «ana» هكذا «na-ana» معناه (عطر العطور). اوجعلت الكلمة «ananas» لتدل على علاقة السائحين في أمريكا بهذا النوع من الفاكهة.

تحدث «هرماندس اوفيدو Ovido» في كتابه (تاريخ الهنود الحمر) عن الأناناس، وأشاد بطعمه اللذيذ، ونكهته التي تشبه نكهة البطيخ الأصفر (الشَّمَّام)، والفريز، وتوت العِلّيْق، والتفاح الكَنَدي.

لقد جرب لاجيءُ أفرنسي إلى هولندة زراعة هذا النبات في (ليون) في مطلع القرن السابع عشر لأول مرة، فنجحت تجربته، وفي سنة ١٦٧٢ زرع الأناناس في انكلترة بستاني دوقة كليفاند، وقدمه إلى الملك شارل كهدية ثمينة نادرة، وفي فرنسة ذاق أول ثمرة من الأناناس الملك لويس الرابع عشر، وكانت شجرتها قد غرست في حقول الاستنبات الملكية في «شوازي لو روا Choisy-le-Roi».

وينبت الأناناس بنفسه في جزر الأنتيل، وفي غوانا الفرنسية، والمارتينيك والكاديلوب، ومدغسكر، وغينيا، والكونغو، وغيرها.

قيمة الأناناس الغذائية

للأناناس قيمة غذائية جيدة، لما يحويه من كمية كبيرة من السكر في

---

(١) Broméliacées نسبة إلى عالم نباتي سويدي.

للأناناس قيمة غذائية جيدة ، لما يحويه من كمية كبيرة من السكر في عصارته الغزيرة ؛ كما هو غني بالفيتامينات ، وبخاصة فيتامينات (أ) و (ب) ، وهو سهل الهضم ، وعصيره شراب لطيف ومقبِّل ، وغني بالخمائر التي تساعد على الهضم بسرعة وخاصة خميرة « برو ملين Broméline » ... يفيد الأناناس كل الناس ما عدا المصابين بداء السكر .

الأناناس النبات « الأعجوبة » :

هذا كل ما عرف عن الأناناس في الطب إلى ما قبل سنوات ، ولكن الأبحاث والتحريات العلمية الواسعة التي جرت أخيراً قد أظهرت في هذا النبات أشياء لم تكن معروفة من قبل ، وكان آخر تحليل جرى من قبل العالم « آ. بالّاند A. Balland » أظهر أن في تركيب الأناناس المواد التالية :

الماء٧٥,٧٠ ، المواد الآزوتية ٠,٦٨ ، المواد الدسمة ٠,٠٦ ، المواد السكرية ١٨,٤٠ (منها ١٢,٤٣ سُكّروز (ـ سكر القصب أو الشمندر ـ) و ٣,٢١ غلوكوز (سكر العنب) ، المواد المستخلصة ٤,٣٥ ، السيللوز ٠,٥٧ ، الرماد ١,٢٤ ، حامض الليمون ، حامض التفاح ، فيتامينات (أ) و (ب) و (ج). خمائر هاضمة « بروميلين Broméline » ، تهضم في عدة دقائق ألف مرة من وزنها من البروتئين ، وتشبه خميرة الهضم في عصارة المعدة « الببسين Pépsine » ، وخميرة عصارة دباء الهند« بابائين Papaïne » . وفيه كذلك : اليود ، والمغنزيوم ، والمنغنيز ، والبوتاسيوم ، والكلسيوم ، والفوسفور ، والحديد والكبريت ،

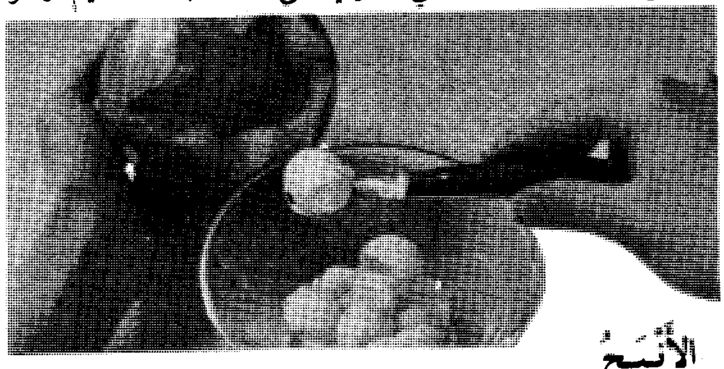
أما الخواص التي يتمتع بها الأناناس فهي : وفرة تغذيته ، وجودة هضمه ، وفائدته للمعدة ، وللادرار ، ولمكافحة السموم ، ولتقوية القدرة الجنسية .
ويوصف لحالات : فاقة الدم ، بطء النمو ، النقاهة ، عدم تركيز الغذاء ، عسر الهضم ، التسمم ، السمنة ، التهاب المفاصل ، تصلب الشرايين ، الصرع .

الأناناس يشفي الديسك

يستعمل الأناناس مقوياً لجلد الوجه إذا دهن بعصيره ، كما يفيد

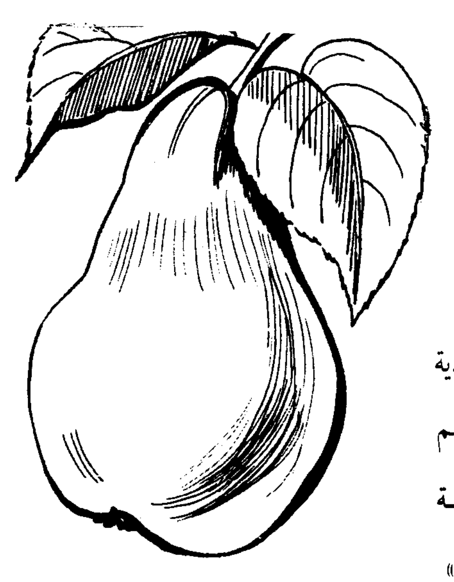
الأناناس في مكافحة رشح العلف ، ولعلاج السمنة . ومما يذكر أن خميرة « بابائين » الموجودة بوفرة في « الأناناس » استعملت في الولايات المتحدة الأمريكية ـ في مشفى « دو لونغ بيتش » من قبل الطبيب الجراح الدكتور « ماكس نيغري M. Negri » في علاج مجموعة كبيرة من مرضى يتألمون في العمود الفقري إثر داء الطَّبَق « الديسك » الذي أصابهم ، فأعطت نتائج باهرة ويعتقد الدكتور ماكس أن هذه الخميرة هي في طريقها إلى أن تأخذ مكانها . بين الأدوية « العجيبة » .

وكذلك جرت تجارب عليها ـ في هذا الصدد ـ على يد أطباء اختصاصيين في مشفى بوسطن ، ويذكر الدكتور « جيمس هيدلستون Huddeston » كبير أطباء المستشفى : أن التجارب التي طبقت على خمسة آلاف مصاب بالديسك خلال سنتين ونصف سنة أعطت نتائج رائعة . ففي ٨٠ ٪ من الحالات اختفى الألم تماماً بطرق سهلة بسيطة وسريعة وبتكاليف منخفضة جداً ، وليس بعيداً ـ كما يعتقد ـ أنهم سيحصلون على نتائج أعظم في هذا الميدان بفضل الأبحاث الكثيرة التي تجري على هذا النبات العظيم وخواصه الجليلة .



الأنبج

ورد في الكتب العربية القديمة أن « الأنبج » فاكهة هندية معروفة بأنواعها ، ولكل منها طعم يختلف عن غيره ، وقد تبين لعلماء النبات أن « الأنبج » هذه هي ما تعرف اليوم باسم « المنغا ، المنجا » ، وقد تكلمنا عنها في كلمة « المنغا » .



الإِنْجَاص (النِّجَاص)

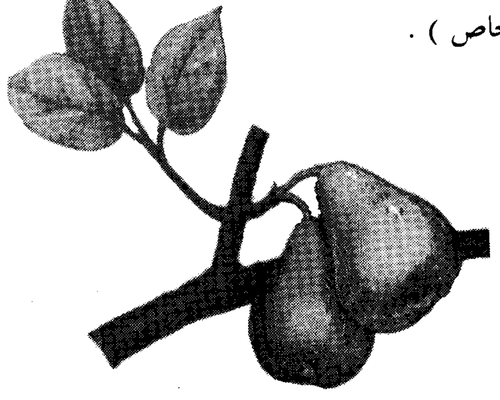
Le poirier (The pear)

شجر مثمر من الفصيلة الوردية « Rosacées » يعرف في الشام باسم « الإِنْجاص أو النِّجاص »وهي كلمة عامية أطلقت على شجر « الكُمَّثرَى » منذ القديم ، وهذا غلط وتحريف لكَلمة « الإجاص » الذي يُسمى به « البُرْقُوق » في مصر – وهو الصحيح – والخوخ في الشام وهو خطأ . Prune

(راجع الحديث عن الإنجاص في كلمة الكمثرى ، والحديث عن



البرقوق والخوخ في كلمة الإجاص) .



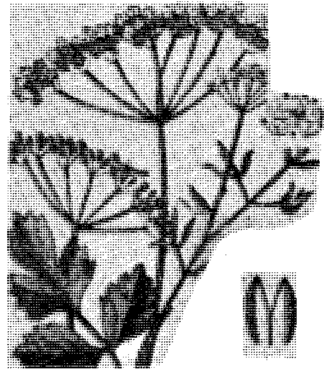
الإِنْفَحَة

La présure (The Rennet)

وتسمى أيضاً « المِنْفَحَة » ، وهي المادة التي يجمد بها الجبن (راجع كلمة المِنْفَحة) .

الأَنيسون (آنيسون)

L'Anis (The Anise)



نبات سنوي زراعي من فصيلة الخيميات « Ombellifères » ، وكلمة أنيسون من اليونانية « Anisum » ، ويسمى « تِقْدَة » و « كَمُّون حلو » ، وفي المغرب « حبَّة حلـوة » ، وفي عامية الشام « يَنْسُون » ، وقيـل : اسـم « ينسون » هو من اللغة المصرية القديمة « ينسوون » ، وقد عرفه العبرانيون واليونان والرومان ، واحتل مركزاً هاماً .

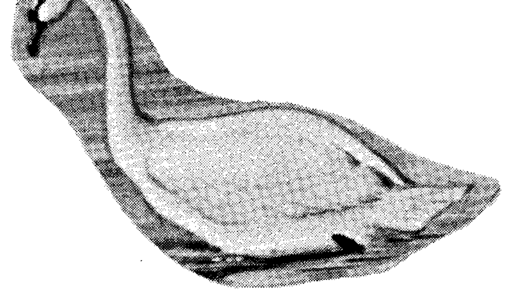
يستعمل من الأَنيسون بزره الذي يغلى ويشرب لتسكين المغص ، وتنشيط الهضم ، وإدرار البول ، وإزالة انتفاخ البطن . وهو معرِّق ومسكن للسعال لما فيه من الزيت الطيار ، ولذا يضاف إلى أدوية أمراض الصدر والحلق .

اعتمد عليه الطب القديم لمعالجةالعوارض التي ذكرت ، ويعتمده الطب الحديث على مدى واسع في العوارض نفسها ، ويدخله في عدة أدوية حديثة .

أما استعماله في المآكل فيشمل الكعك ، والفطائر ، وبعض المربيات والمعجنات ، والأشربة ، ويقطر زيته ويستفاد منه في الطب ، وفي صنع الصابون والعطور .

الأوزّ L'Oie (The Goose)

عرف أيضاً باسم الوز ـ وهذا متداول أكثر ـ فراجع الحديث عنه في كلمة « الوز » .





ايكيدينيا

Le Néflier Bibassier (The Loquat)

شجر زراعي مثمر من الفصيلة الوردية « Rosacées » ثماره ذات لون برتقالي ، وتتجمع في عنقوده ، طعمه لذيذ ، ويسبق شجر الفواكه في الازهار والنضج ، يكثر زرعه في لبنان وسورية والمناطق الساحلية الدافئة ، وفي مصر وغيرها من السواحل .

ليس له اسم في المصادر العربية القديمة ، من أنواعه نوع يسمى « زُعرور اليابان » وهذا يسمى في الشام « ايكي دنيا » من التركية ومعناها دنيا جديدة ويسمى في مصر « بَشْمَلَة » وهذه تركية أصلها (مَشْمَلَة) .

يحوي تركيب الطري منه ما يلي :

٧٤,١٠ ٪ من الماء ، و٠,٣٥ ٪ من المواد الآزوتية ، و ٠,٤٤ ٪ من المواد الدهنية ، و ١١,٤٧ ٪ من العصير ، و ٩,١ من السكر ، و ١٣,٣٠ من السليلوز ، كما يحوي تركيب المجفف : فيتامينات ب ، ج ، وحامض الليمون ، وحامض التفاح ، وحامض البوتاسيوم ، وحامض الطرطير ، وصمغ النبات ، و ٠,٤٤ من العفص .

أما خواصه الطبية ، فهي : مقوّ ، قابض ، منظم لعمل الأمعاء ، مدر للبول .

يستعمل علاجاً لحالات : الزحار « الزنتارية» ، والاسهال ، التهاب الامعاء .

يؤكل للاسهال من ٢٠٠ ـ ٣٠٠ غ من ثمر الايكيدينيا الناضج ويقشر ويؤخذ كل صباح حتى الشفاء أو ينزع نوى كيلو منه ويغلى مع ٨٠٠ غ من السكر و ٥٠٠ غ من الماء مدة ٤٥ دقيقة ، ويوزع في أربع قناني تسد بإحكام ويشرب منها قنينة في كل صباح .

الأَيِّل

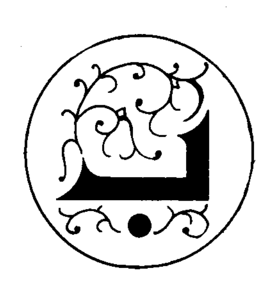
Le Cerf (The stag)

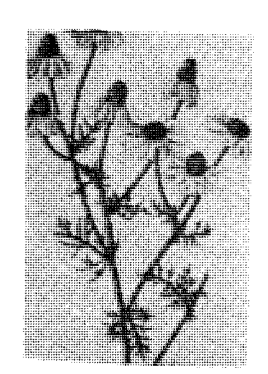
الإِيِّل بفتح الهمزة وكسرها وضمها وتشديد الياء المكسورة ـ الوعـل الذكر ، ذو القرن الضخم المتشعب ، وهـو حيوان لَبُون مُجْتَرّ من ذوات الظلف من فصيلة « الأَيْلِيَّات، Cervidés» وله أنواع عديدة .

من أسمائه : الوعل ، وتيس الجبل ، والمعز الجبلي ، والأنثى منه وعلة وأروى . وصفه القزويني في كتابه « عجائب المخلوقات » بقوله : «...وأكثر أحواله يُشبَّه ببقر الوحش من أكل الأفاعي وغيرها ، وهو يرمي بنفسه من قلة ا لجبل إذا خاف من الصياد ولو كان ألف ذراع ،ويقع على قرنه ويسلم ، وعدد سني عمره عدد عقود قرنه ، وإذا لسعته حية أكل السرطان . والأيّل يصادق السمك ، فيمشي إلى ساحل البحر فيرى السمك ، والسمك أيضاً يقصد الساحل ليرى الأيل ، والصيادون يعرفون هذا المعنى ، فيلبسون جلد الأيل ليقصدهم السمك فيصطادوا منه ما شاءوا » .

وهو يسكن الجبال العالية والأدغال والغابات الكثيفة ، ولذا يكثر صيده وأكل لحمه في البلدان الأوروبية والأسيوية والأمريكية ، ويستفاد من جلده، ومن وبره الكثيف للباس ، ومن لحمه للأكل ، وكذلك من حليبه .

وصف لحمه في الطب القديم بأنه غليظ رديئ وعسير الانهضام ؛ وخاصة إذا كان حديث العهد بالصيد ، أما في العصر الحديث فوصف لحمه بأنه لذيذ ، وحليبه بأنه جيد جداً .





البَابُونَجُ La Camomille
(The matricaria, the Camomile)

معرب كلمة « بابُونَهْ » أو « بابُونك » الفارسية تطلق على جنس نباتات عشبية ـ طبية من الفصيلة المركبة « Composées » فيها أنواع تنبت برية ، منها نوع ينبت كثيرا في الشام واسمه « Chamomille و Matricaria » ونوع ينبت في أوربا يسمى « Camomille Romaine » ، والفرق بين أصناف هذا النبات هو في لون الزهر فقط . وسمي في بعض الكتب الطبية القديمة « الأُقْحُوَان » وهو خطأ .

في الطب القديم

استعمل هذا النبات منذ القديم في الطب ، فأزهاره المحتوية على بعض المواد الشحمية وأشباه القلويات والعطر الخاص به وصفت شرباً ، وزيته وصف مرّوخاً .

قال عنه الأطباء القدماء : إنه يفيد في تعريق الجسم ، وضد التشنج ، ويسكن آلام الأحشاء ، ويزيل النفخة ، ويبرىء وجع الكبد ، ويذهب اليرقان ،

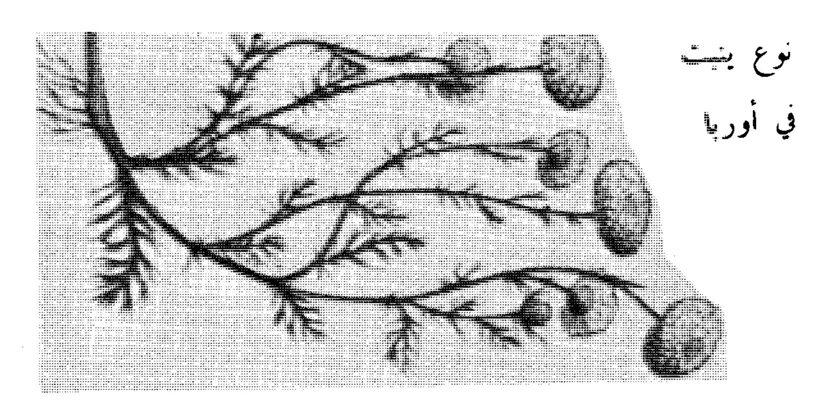
ويفتت الحصى ، ويدر الفضلات ، ويذهب الإعياء والتعب ، والنزلات ، وينقي الصدر ، ويفيد في جميع الحميات. ويقوي الأعصاب والدماغ ، ويزيل الوسواس والصرع والشقيقة ، وآلام البرد .

في الطب الحديث

وفي الطب الحديث يوصف زهر البابونج شرباً ، فيُغلَى غرامان من الزهر في مئة غرام من الماء لتنشيط الهضم ، وجلب النوم ، وبسبة أربعة غرامات في مئة غرام من الماء لعلاج التشنج ، وخفض الحرارة ومغص المعدة ، والأمعاء والمرارة وعوارض الهستيريا ، وإسهال الأطفال ، التهاب المجاري البولية ، والصداع ، وتخفيف آلام العادة الشهرية ، وشفاء قروح المعدة بسرعة ، ويستنشق المغلي لإزالة التهاب تجاويف الفم ، وتغسل به العيون المتعبة .

ويستعمل البابونج خارجياً لتسكين التهابات الجلد ، وذلك بوضعه في ماء الحمام ، كما توضع كمادات منه على أماكن آلام الرثية « الروماتزما » والنقرس ، ودَلْك هذه الأماكن بزيت البابونج يفيد في شفائها ، وغرغرة الحلق الملتهب بمغليه تشفيه ، وغسل الرأس به يمنع سقوط الشعر ويصبغه بلون أشقر .

وإلى جانب هذه الفوائد ينصح الأطباء بعدم الإكثار من شرب مغلي البابونج ، لأنه يسبب حدة المزاج ، والدوخة ، وثقل الرأس ، والارق ، والصداع ، والميل إلى التقيؤ .



نوع ينبت في أوربا

البَاذِنجَان

L'Aubergine (The Aubergine)

ثمر نبات معروف ، من فصيلة تنسب إليه ، هي الفصيلة الباذنجانية « Salanées » التي تضم البطاطا ، البندورة ، والتبغ ، وغيرها .

وكلمة « باذِنجان » قيل إنها من أصل فارسي ويسمى « إبْذَنْج » ومعناه « مناقير الجن » ، والأصح أن أصل الاسم من السريانية ومعناه « ابن الجنينة »

الباذنجان عند العرب

قيل إن أصله من الهند وبرمانيا ، وكان ينبت بدون زرع ، وعرف العرب الباذنجان واطلقوا عليه عدة أسماء منها : الأَنَب ، الحَيْصَل ، المَغْد ، الوَغْد .

وذكره شعراء عرب منهم « ابن المعتز » الذي قال في وصفه :

وإبْـذَنْـجُ بستـانٍ رأيتُـهُ — على طَبَقٍ يَحْكِي لمُقْلةِ وامِقِ
قلوبَ ظَبَاءٍ أفْرِدَتْ عن جُسُومهـا — على كلِ قلبٍ منهمُ كفٌّ باشِقِ

وقال فيه شاعر آخر :

وكأنَّما الإبْذَنْج سود حمائم — أوكارُها خِيَمُ الربيعِ المبكر
لَقَطَتْ مَنَاقِرُها الزَّبرْجَدَ سِمْسِماً — فاسْتَوْدَعَتْهُ حَواصلاً من عَنْبرِ

وذَمَّه ابن رَشِيق القيرواني فقال :

وإذا صنعتْ غدانا — فاجعلْهُ غيرَ مُبَنْذَجِ
إيَّاكَ هامةَ أسودٍ — عُرْيانَ ، أصلعَ ، كَوْسَجِ

الباذنجان في الغرب

كان أول ذكر للباذنجان في الغرب في كتاب الراهب « ألبير الكبير » في القرن الثالث الميلادي . ودعاه العالم « ارنولد دي فينلوف » باسم « ميلونجانا Mélongène = Melongena » ، ووصفه بأنه « ثمار كبيرة الحجم مثل الخوخ ، ولكنه ذو صفات رديئة » . وسمّاه مؤلف آخر « مالنسانا Malainsana » ، واتهمه بأنه يسبب الحمى وداء الصَّرْع !

لقد ظل الباذنجان ينظر إليه هذه النظرة حتى عهد حكم المديرين في فرنسة (١٧٩٥ ـ ١٧٩٩) حين نال حظوة عظيمة ، لدرجة أن الفتيات الأنيقات المتظرفات كي يتسابقن إلى حدائق القصر الملكي ليتمكنَّ من تناوله ، وكان يقدم هناك مشوياً .

ومع ذلك ، بقي « الباذنجان » غير معروف في أوساط باريس ، وإنما عرف فيما بعد في مناطق سواحل البحر الأبيض المتوسط ، ومما يذكر أنه صُفَّ في جدول نباتات « فيلموران اندرو Vilmorin-Andreux » في سنة ١٧٦٠ كنبات للزينة .

لم يبدأ اعتبار الباذنجان من الخضراوات إلا خلال عام ١٨٧٠ م ، ومع أن بعض أهالي باريس وأهالي الشمال عرفوه ، فإنه ظل مختصاً بسكان المناطق الساحلية في الجنوب ! ونقله الأوروبيون إلى أمريكا ، وانتشرت زراعته في مناطق عديدة .

الباذنجان في الطب القديم

وصف الباذنجان في الطب القديم بأنه : يطيِّب رائحة العَرَق ، ويفتح السَّدَد التي أوجبها سبب غيره ، وهو ذاته يولد السُّدَد ، ويشدّد المعدة ، ويدرّ البول ، ويقطع الصداع الحار ، ويجفف الرطوبات الغريبة . ومن مضاره أنه يورث وجع الجنبين والعَانة .

ووصفه الأطباء العرب بأنه (غذاء بارد يلائم الصيف) ؛ (وقد أثبت العلم الحديث ذلك) ، وقال بعضهم : أكله يورث أخلاطاً رديئة وخيالات فاسدة .

وقال فيه معمّر بن المثنّى : قُطِعْتُ في ثلاثة مجالس ، ولم أجد لذلك سبباً ، إلا أني أكثرت من أكل الباذنجان في أحدها ! ...

وقال الرئيس ابن سينا فيه « إن العتيق منه رديء ، والحديث أسلم ؛ إنه يولد السوداء ، ويولد السُّدَد ، وإنه يفسد اللون ويصفّره ، ويسوّد البشرة ، ويورث الكَلَف ، ويوّلد السرطانات والصلابات والجذام والصداع في الرأس ، وينتن الفم ، ويولد سُدَد الكبد والطحال ـ إلا المطبوخ منه بالخل فإنه ربما

فتح سُدَد الكبد . والباذنجان يوّلد البواسير ، لكن سحيق أقماعه المجففة في الظل طلاء نافع للبواسير . وليس للباذنجان نسبة إلى عَقْل أو إطْلاق ، ولكنها إذا طبخت في الدهن أطلَقتْ ، أو في الخل حَبَسَتْ » .

هذا ، وقد أورد ابن « قيِّم الجَوْزِيَّة » في كتابه « الطب النبوي » أن الحديث المنسوب إلى رسول الله محمد ﷺ ونصه « الباذنجان لِمَا أُكِلَ له » هو حديث موضوع مختلق ، وقال : « ... هذا الكلام مما يُستقبَحُ نسبتُه إلى آحاد العقلاء فضلاً عن الأنبياء » .

رأي الطب الحديث

أما رأي الطب الحديث في الباذنجان فهو : أنه ضعيف القيمة الغذائية ، والمئة غرام منه لا تحوي أكثر من ٢٩ حرورياً ، لذا كان غير مرغوب فيه في أنظمة السمنة ، وبما أنه مدر للبول فينصح بأكله مسلوقاً رغم أن السلق يعطيه طعماً مراً ورائحة غير مقبولة .

وقد اعتاد الناس على تناوله مشوياً ، وفي حالة قليه يمتص كثيراً من الزيت لكثرة المسام فيه فيصبح ثقيلاً على المعدة ، ومسمناً .

الباذنجان صالح لذوي المعدة القوية ، والهضم الجيد ، وينصح بالامتناع عنه للمصابين بالسمنة ، والتهاب الكلى ، والمغص المعوي ، وعسر الهضم ، وداء الصرع ، والروماتيزما ، والأطفال ، والنساء الحاملات .

يختار من الباذنجان الثقيل الوزن ، وذو الجلد السوِيّ اللَمَّاع والجسم الصلب في اللمس ، أما ذو الجلد الكامد والجسم الرخو فإنه سيء ، يحدث اضطراباً ونفخة في الأمعاء .

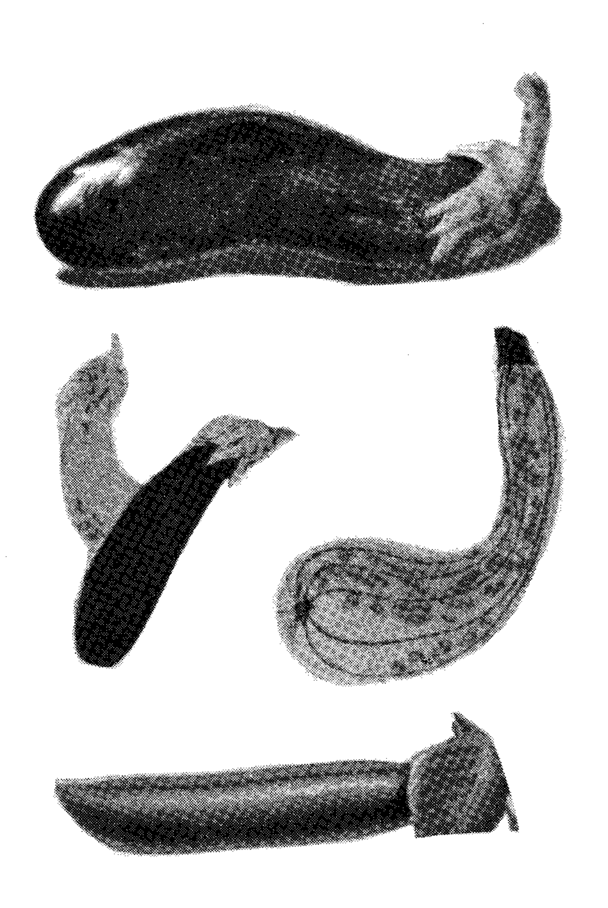
في قشرة الباذنجان كمية قليلة من فيتامين (أ) وفيتامين (ج) ، ومقادير ضئيلة من الكبريت والفوسفور والحديد والكلس والبوتاس والبروتين والدسم والنشويات . والأسود منه يحوي كمية أكبر من هذه المواد ، بينما الأبيض يحوي كمية أكبر من المواد النشوية ، والأفضل أن يؤكل بقشره ، لأن الفيتامينات موجودة في القشرة أكثر من اللبّ . ويجب أن يؤكل ناضجاً جداً ، لأن الفج منه يحوي سماً . وأوراقه يمكن الاستفادة منها كمادات ملطفة

لآلام الحروق ، والخراجات ، والبواسير ، والقوباء .

وعلى الرغم من كل ما كتب عن الباذنجان في القديم والحديث ، فإنه احتل في الغذاء مكانة تفوق مكانة كل نوع من أنواع الخضراوات . ويظهر هذا من الأكلات الكثيرة التي تصنع منه .

البَاقلَّى La Fève (The Broad bean)

يطلق على الفول في مصر وغيرها اسم « البَاقِلَّى ، الباقِلّا الباقِلّاء» ، وعرف أيضاً في القديم باسم « الجَرْجَر » و« الجُمَّى » ، وهو نبات من الفصيلة القرنية « Légumineuses » (ر. كلمة الفول) .



البَامِيَةُ

Le Gambo, Gambaut (The Gombo,)



بقلة زراعية حولية من الفصيلة الخبازية ، تؤكل ثمارها مطبوخة ، وهي قرون مستطيلة مغطاة بزغب ناعم .

عرف البشر البامية منذ القديم ، وفي العصرين الإغريقي والروماني زرعت في مصر ، ووجدت صور لها منقوشة على جدران معابد فرعونية ، ، وهي تتوطن في مناطق افريقية حارة ، وزرعت في أوربة منذ سنة ١٢١٦ م .

يشبه تركيب البامية وفائدتها الملوخية (ر.الملوخية) لوجود المادة الغروية في كليهما ، ويتألف تركيب البامية من : ٨,٣ ٪ ماءات الفحم ، ٢ ٪ بروتئين ، و١,١ ٪ رماد ، ٠,٢ ٪ دهن ، ١,٤ ٪ ألياف ، بعض المواد المعدنية ، مقدار متوسط من فيتامين (أ) .

وصفت بأنها جيدة التغذية ، إلا أنها تسبب ـ لبعض الأشخاص ـ تعباً في معدتهم وقيئاً ، وتعالج بخلطها بنباتات أخرى أقل غروية منها .

تطبخ البامية بعدة طرق ، وتعلب أو تجفف . وينتج عن سيقانها والثمار الناضجة نوع من الألياف يستعمل في صناعة النسيج والورق .

البرازق

نوع من المعجنات الحلوة تصنع من العجين والسمن والسكر والسمسم .

ربما كان اسمها مشتقاً من كلمة « البرازيق » الفارسية وتعني هذه : الجماعات من الناس والفرسان والطرق المصطفة حول الطريق الأعظم ، والواحد « برزيق » وقيل مأخوذة من كلمة « بروز » الفارسية أيضاً وهو اصطفاف الخيالة والرجالة من العسكر على شكل الحلقة .

البراصة (البراصيا) Le Poireau (The Leek)

كلمة تركية تطلق في الشام على نبات الكراث ، وتلفظ بالعامية « براصيا » كما تسمى « برانصا » . ويفرق أهل الشام بين البراصيا والكراث ، فما كان قرصه صغيراً فهو البراصيا ، وما كان كبيراً ـ كالبصل ـ فهو الكراث . مع أن النوعين واحد (ر . كلمة الكراث) .





البرتقال

L'Orange

(The Orange)

ثمر شجر من فصيلة البرتقاليات ، أطلق عليه اسم ، « البرتقال » ـ والبرتقان والبردقان ـ نسبة إلى البرتقاليين (البرتغاليين) الذين كانوا أول من نقله من موطنه الأول (الصين) .

عرف الصينيون البرتقال قبل ميلاد المسيح بنحو ٢٢٠٠ سنة واعتبروه رمز السعادة ، وورد ذكره في « كتاب التاريخ » الذي ينسب إلى « كونفوشيوس » ، ومن الصين كان يصدر إلى بلاد كثيرة في آسية وغيرها ، وكان الصينيون يستفيدون من قشوره وبذوره وأوراقه وزهوره ، وكانوا يعرفون من أنواعه نحو مئتي نوع .

البرتقال في التاريخ

نقل البرتقال من الصين إلى الهند ، والشام ، ومصر ، وبدىء بزراعته فيما بين عامي ١٥٠٠ و١٠٠٠ ق.م. ونقله الصليبيون من بلدان الشرق الأوسط إلى أوروبة ، ومن أوروبة انتقل إلى أمريكا ، وكان أول من حمل بذوره إلى أمريكا في سنة ١٤٩٣م الرّحالة « كريستوف كولومبس » في رحلته الثانية إلى « هايتي » ، ومن هناك انتقل إلى المكسيك وأمريكا الوسطى وشاطىء فلوريدا في سنة ١٥٦٥ ، وإلى كاليفورنيا في سنة ١٧٦٩ ، واتسعت زراعته في تلك المناطق ابتداء من سنة ١٨٠٠ م .

عرف الانكليز البرتقال في سنة ١٦٨٥ ، وكان اهتمامهم برائحته أكثر من أكله ، فكانوا يعطِّرون قفازاتهم بزيته ، ويحملونه في جيوبهم ، والملك شارل الأول كان يفتخر بحديقته التي تزهو بأشجار البرتقال !

وزرع البرتقال أولاً في مناطق سواحل البحر الأبيض المتوسط ، وأول مزرعة للبرتقال أنشئت في فرنسة ، كانت في « فرساي » ، وكان المستورد من البرتقال إلى فرنسة لا يأكله إلا الأغنياء لارتفاع ثمنه ، حتى إن كثيراً

من الأولاد كانوا لا يعرفونه ، وآخرين كانوا يتلقونه هدية في الأعياد !

للبرتقال أنواع عديدة تختلف بحسب المناطق التي ينبت فيها ، فبرتقال واشنطن (نافال) أو (باهيا) أهم الأصناف ، وهو بلا بزر ومنشأه البرازيل ، وبرتقال كاليفورنيا مشرب قشره بحمرة ـ مثل منتوج البرتغال ؛ ويسمى (الدموي) . وبرتقال (بلنسية) بإسبانية كبير الحجم ، ولذيذ المذاق ، وبرتقال الجزائر صغير الحجم وغزير العصارة ، وبرتقال فرنسة حامض ولكنه ذو نكهة عطرة . وأهم البلدان إنتاجاً للبرتقال : البرازيل ، والمكسيك ، وإسبانية ، وايطالية ، وفلسطين .

مكانة البرتقال في الغذاء

إن البرتقال فاكهة ثمينة ، وبسبب مذاقه الحامض يظن البعض أنه يزيل المعادن من الجسم ، هذا خطأ ، فإن عصيره يركز المعادن كما هو شأن كل الفواكه . وهو يساعد الجسم على الكفاح ضد زيادة الحوامض في الدم التي تحصل من الأغذية الغنية باللحوم والمواد الدهنية ، وليس من الفواكه .

في تركيب البرتقال عناصر غذائية ووقائية تفيد المرضى والأصحاء على السواء ، وتساعد الأطفال على النمو وزيادة المقاومة .

والتركيب الكيماوي لجميع أنواع البرتقال متقارب ، وتحوي الثمار في المتوسط نحو ٩٠ في المئة من الماء و٩٪ بروتينات ، و٢ مواد دهنية ، و٥ مواد معدنية ، و٨ ألياف ، والقيمة الحرورية له هي ٤٥ .

في البرتقال من المواد المعدنية ١٠٪ كبريت ، ٢٢ فوسفور ، ٣ صودا ، ١٨٧ بوتاس ، ٤٣ كلس ، ٠,٤ حديد ، ٠,٠٤ نحاس ، وغيرها مثل : البروم ، والزنك ، والمنغنيزيوم . كما فيه حوامض : الليمون ، والتفاح ، والطرطير .

وفي المئة غرام من عصيره : من ٥٠ ـ ١٠٠ ملغ فيتامينات (ج) ، و ٧٥ ملغ من فيتامين ب ١ ، و ٠,٠٤ من فيتامين ب ٢ ، و٠,١٥ من الكاروتين .

ومما يذكر أن برتقالة واحدة تعطي الشخص العادي حاجته اليومية من فيتامين (ج) ، والكوب الواحد من العصير يحتوي على ١٢٢ مليغراماً من

هذا الفيتامين المقوي لجدران الأوعية الدمويه ، والمعزز للمناعة ضد الجراثيم .

البرتقال في الطب .

البرتقال مفيد للصدر والسعال ، ويقوي الكبد ، وينمي البدن ، وينشط الدورة الدموية في القلب ، ويجرف الفضلات من الأمعاء ، ويفيد الدماغ والجهاز العصبي ، وإذا مزج عصيره بعصير الليمون الحامض حفظ الجسم من أمراض كثيرة ، ولذا يعدّ أحد أعظم الفواكه الشتوية في الغذاء وفي العلاج .

يوصي الأطباء بأكل البرتقال وشرب عصيره لإزالة السمنة ، وفي حالات ضغط الدم العالي ، وهو ينشط خميرة المعدة الهاضمة إذا أكل بعد الطعام ، وقبل الطعام يفتح الشهية . وهو يقي من داء الحفر (الاسقربوط) ، ونخر الأسنان ، ويثبّت الكلس في العظام ، ويفيد في السعال الديكي ، وذات الرئة ، والحميات ، والأمراض الانتانية ، والنزف ، وقيء الحامل ، والأمراض العصبية ، واضطرابات المعدة والكبد ، والسكري .

وإذا أخذ عصير برتقالة مع قليل من السكر خفّف من آلام الانفلونزا والزكام ، والأفضل تناول العصير مع الثفل (التفل) .

والإكثار من تناول عصير البرتقال يضر المصابين بالقرحة المعدية والأثني عشرية ، كما يضر بالأسنان ، ولذا ينصح بأن يتناول الإنسان الثمرة نفسها فهي أفيد من العصير ، وأن يكون التناول باعتدال .

ولزهر البرتقال فوائد مؤكدة في تهدئة الأعصاب ، وتخفيف الأرق والقلق والتشنج والخفقان والزحار إذا شرب منقوعه أو مغليه . وكذلك أوراقه إذا نقع منها ١٠ أو ٢٠ غراماً في ليتر ماء ، أفادت في تخفيف آلام الرأس والسعال ، والفواق .

وقد اكتشفت لقشور البرتقال منافع جديدة ، منها نفعه لعلاج الرثية (الروماتزم) ، وطريقة استعماله أن تؤخذ قشرة البرتقال ، وتوضع موضع الألم من الجهة الداخلية التي يبقى فيها شيء من اللب المحيط بالبرتقالة ، فلا يلبث الألم أن يخف ، ووضع لب البرتقال على الوجه مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة يريح جلده ، ويؤخر حدوث التجعد فيه .

ويقول الدكتور « جارفيز Jarves » في كتابه « طب الشعوب » : إن عصير نصف برتقالة ونصف ليمونة ومزجهما بصفار بيضة ، وملعقة صغيرة من عسل النحل أحسن علاج واق من عدة أمراض ، ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

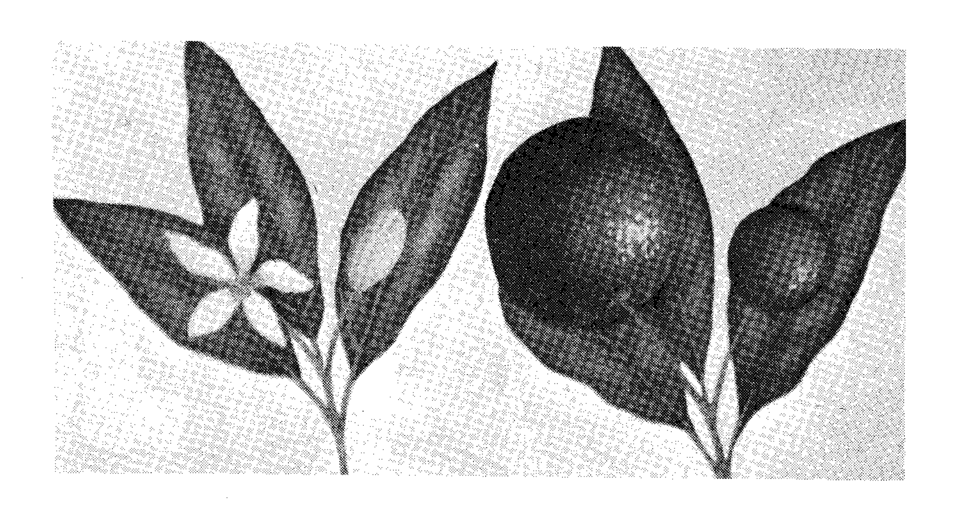
البرتقال في الصناعة وغيرها

هذا ، وقد أمكن استخراج زيت نباتي غذائي من البرتقال ، واستخرجت من قشوره صبغة تستعمل في تثبيت ألوان الحرير الصناعي ، كما استخرجت منه مادة التربين التي تستعمل في طلاء السفن ، ومادة أخرى تستعمل في مداواة الجروح العميقة .

ويحضر من البرتقال ، « الكاروتين » الغني بفيتامين (أ) ، وأمكن تحضير سكر من عصيره ، وعلف للحيوان من قشوره .

ويستعمل قشر البرتقال في فرك الأحذية والأكياس المصنوعة من الجلد وغيرها من المصنوعات الجلدية فيلمعها وتمسح بعد ذلك بخرقة ناعمة .

وإذا علقت برتقالة مغروز فيها أكباش قرنفل في خزائن الثياب طردت العُثّ (العت) وغيرها من الحشرات .



البُرْغُلُ

Le blé concassé (Crached wheat)

كلمة تركية أصلها « برغول » ، أطلقت على جريش الحنطة المسلوقة ، ودخلت اللغة العربية بتغيير لطيف حين عرف البرغل .

يصنع البرغل من الحنطة (القمح) ، وذلك بسلق الحنطة حتى تلين وتقارب النضج ، ثم تنشر في أماكن معدّة لذلك حتى تجف ، وتطحن ، وتذرَّى بغرابيل خاصة فيزول عن الجريش قشرة الحنطة ، ويكون الجريش قسمين : « البرغل الناعم » و« البرغل الخشن » .

إن البرغل يفقد بزوال قشرة الحنطة عنه كثيراً من المواد المغذية النافعة ، ومع ذلك يحتفظ بنسب من المواد العديدة مثل فيتامينات (أ) و(د) و(هـ) ، وبالعناصر النشوية والسكرية والألياف والأملاح العضوية وكذلك بالبروتين . والخسارة التي يفقدها بنزع قشرته تجعله سهل الهضم ، وبعيداً عن إحداث السمنة . يستعمل البرغل على مدى واسع ، وبخاصة في الأرياف .

البُرقوق

هو « الإجَّاص » (ر. الإجاص) .

البروتئين

La Protéine (The Protein)

كلمة بروتئين من اليونانية القديمة ، ومعناها « جاء أولاً » أو « في المقام الأول » ، واتخذت اسماً للمادة المعقَّدة التركيب التي تتألف من مواد أساسية في تركيب خلايا الجسم ، ويطلق عليها أيضاً اسم « المواد الزلالية » .

يتكوّن البروتئين من وحدات متباينة « أحماض أمينية » مرتبط بعضها ببعض ، وهي مكلفة ببناء الجسم ، وإنشاء أجهزته المختلفة الداخلية والخارجية ، وهذا لا يتسنى لها إذا كانت مواردها الأولية غير مهيأة في طعام الانسان اليومي .

إن حاجة الجسم اليومية إلى البروتئين تختلف باختلاف الجنس والعمر . فالرجل يحتاج يومياً إلى (٧٠) غراماً من البروتئين ، بينما حاجة المرأة هي

(٥٨) غراماً ، والشاب (١٠٠) ، والفتاة (٨٠) ، والطفل ٥٠ غراماً .

والبروتينات على نوعين : حيوانية أهم مصادرها : اللحوم ، والبيض ، والأسماك ، والحليب ومشتقاته ، ونباتية أهم مصادرها : الحبوب ، والبقول ، والبذور الزيتية ، وعصير الفواكه ، والخضراوات .

أخطار نقص البروتئين

إن الحد الأدنى المقرر دولياً من البروتينات الحيوانية للإنسان هو (٣٣) غراماً في اليوم ، ويكمل المقدار المطلوب من المصادر النباتية ، ولا يجوز الاقتصار على البروتئين النباتي وحده لأنه يعرّض الجسم للإصابة بفقر الدم ، والوهَن ، وهبوط الضغط .

إن نقص البروتئين الكبير في الجسم يؤدي عند الأطفال والمراهقين إلى عرقلة النمو أو وقفه ، وعند البالغين والكبار يجعل النقص أنسجة الجسم رخوة ، وخاصة أنسجة العضلات ، ومن هذا تحدث التشويهات القبيحة .

أما النقص الخفيف فيظهر في شحوب اللون ، والتعب ، ورخاوة العضلات واسترخاء الأعضاء ، وضعف مقاومة الأمراض .

ونورد فيما يلي نموذجاً لسد الحاجة اليومية من البروتئين : فإذا كان شخص يحتاج إلى (١٠٠) غرام بروتئين يومياً فيمكنه أن يحصل عليها من تناول نصف كيلو لحم ، ولكن المستحسن أن يكتفي بربع كيلو من اللحم ، ويجمع الباقي من بيضة وكأس من الحليب ، وقطعة حسنة من الجبن ، وهكذا يتصرف بحسب قدرته وذوقه حتى يجمع المقدار اللازم لجسمه .



البزلياء

Les petits pois (The common pea)

تعرف في الكتب العربية باسم « بِسِلّى ، بِسِلّه » ، وقيل إن هذه لغة مصرية ، كما قيل إنها من اللاتينية « Piselli » ، بينما اسم « البزلياء والبزالياء » يطلق عليها في الشام . وهي بقـل زراعي من القرنيات الفراشية ، ولـه أنـواع كثيرة : أصل هذه النبتة من الشرق ، وقد زرعت قبل بداية عصر المسيح ، وكانت معروفة جيداً لدى الإغريق والرومان ، ووصلت إلى أوروبة في زمن قديم ، ووجدت حبوب منها في عمارات تعود إلى عصر البرونز حوْل بحيرة « بورجيه Bourget » في فرنسة .

وفي القرون الوسطى ـ حين كانت البطاطا لم تظهر بعد في أوروبة ـ كانت البزلياء هي الخضرة المستهلكة كثيراً ، وكانت تباع في شوارع باريس في القرن الثامن عشر بالصراخ عليها : « بزلياء حارة مقشورة ، بزلياء بالزيت ، بزلياء معدة للطبخ ، بزلياء مطبوخة » .

وهناك أشعار شعبية عنها تُظهِر ما كان لها من قيمة ، الطازجة منها واليابسة ، وهي تقول :

« من كان عنده بزلياء وخبز شعير ، و ....

ومن كان عنده خمسة قروش وليس عليه دين ... يمكنه أن يقول : إنه سعيد ! ...

وفي عهد لويس الرابع عشر ـ بفرنسة ـ عرفت البزلياء إقبالاً عظيماً عليها ، لأن الملك كان مشغوفاً بالبزلياء الطازجة ! وقد نقلت إلى أمريكا من قبل أقدم المستعمرين من الأوربيين .

البزلياء في الغذاء

هناك فرق ـ من الناحية الغذائية ـ بين البزلياء الطازجة والبزلياء المجففة . فالطازجة ـ الخضراء ـ قليلة التغذية ، ولكنها غنية بالفيتامينات والسكر ، وهضمها سهل إذا كانت قريبة القطف .

وأما اليابسة فهي مغذية جداً ، وهي تحتوي ٢٠ في المئة من البروتئين ، و٦٠ من هيدرات الكربون ، بمعنى أن مئة غرام من حبوب البازلياء الخضراء تعطي الجسم ٥٠ حرورياً ، بينما مئة غرام من الحبوب اليابسة تعطي ٣٠٠ حروري . وفي الشتاء تعطي البزلياء حرارة جيدة لمكافحة البرد .

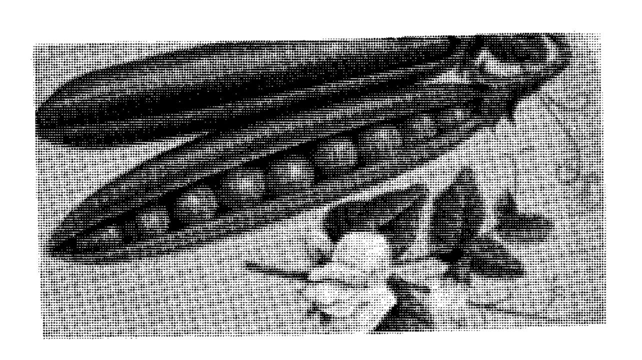
وبما أن قشرة حبوب البزلياء قوية ،فهي تتعب المعدة في هضمها ، ولذا يفضل أن تزال القشرة عنها وتطبخ بدونها .

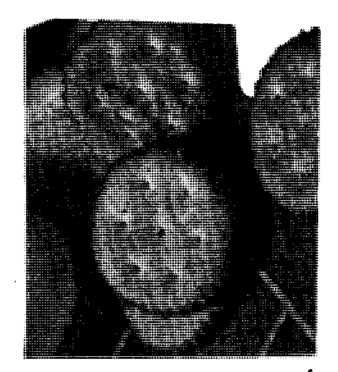
البزلياء في الطب

استعملت خلاصة استخرجت من البزلياء في علاج ست حالات من فقر الدم الضموري فأعطت نتائج حسنة ، وتجري تجارب عديدة عليها لاكتشاف خواصها وفوائدها الأخرى ، وقد ثبت مفعولها المنشط للجسم ، كما ثبت مفعولها في تفريغ الإمعاء .

تعطَى البزلياء الخضراء لكل الأشخاص بشرط أن تكون طرية ، وقشرتها خضراء لامعة ، وحبوبها تذوب في الفم ، فهذه صالحة لكل المعد ؛ ما عدا المصابين بمرض السكر ، والتهاب الأمعاء واضطرابات الهضم . وتمنع اليابسة عن المصابين بالسمنة .

هذا ، وقد اكتشف العلماء في « أكاديمية العلوم الأمريكية » أن في البزلياء ، مادة كيماوية بنسبة ١٥ ٪ تقتل الهرمونات عند المرأة فتصاب بالعقم ، أو بضعف جنسي ، وتنصح الأكاديمية النساء بالإقلال من تناولها .





البسكويت

Les Biscuits (The Biscuits)

تطلق كلمة « البسكويت » على كعك لطيف يصنع من الطحين والسكر والبيض وغيرها من مواد كثيرة ، ويمتاز بجودة صنعه وخفة هضمه ، وبقائه مدة طويلة ، محتفظاً بطعمه وسلامته من الفساد .

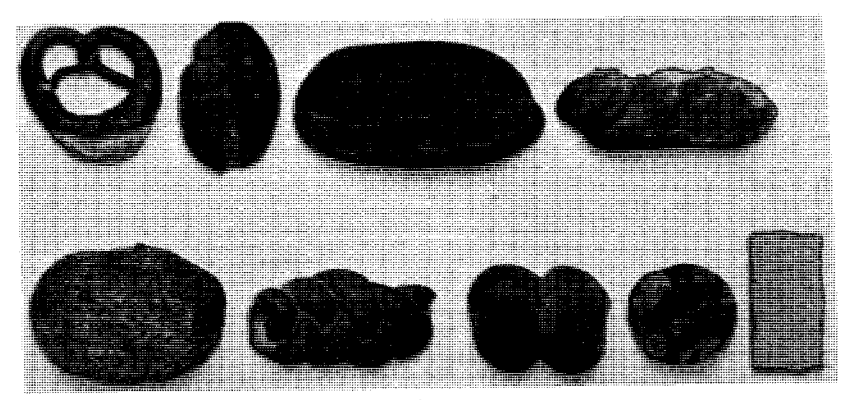
واسم « بسكويت » مؤلف من مقطعين ، الأول « بس Bis » ومعناه مرة ثانية ، والثاني « كويت cuit» ومعناه مخبوز ، أي إن اسمه « مخبوز ـ أو مطبوخ ـ مرتين » .

وكان « البسكويت » يصنع في أول أمره بطرق بدائية وفي المنازل ، ويقتصر تركيبه على الدقيق والملح ، أو السكر ، والدهن ـ من سمن وزيت ـ وغيرهما ، ويحرص على خبزه جيداً حتى يجف ماؤه ليمكن بقاؤه سليماً أطول مدة ، ويحمله الجنود والمسافرون ليتغذوا به في الأماكن التي لا يجدون فيها طعاماً .

ثم تطور صنع البسكويت ، فاتسع جداً ، وتفنن صانعوه في صنع أنواع كثيرة منه ، وأسست مصانع ضخمة له تنتج منه ملايين الأطنان ، وارتفع استهلاكه إلى أعلى الدرجات ، وصار في عداد المآكل التي يتمتع بها الكبار والصغار ، ويمكن الحصول عليها بسهولة وفي أي وقت كما هو الشأن في الخبز أو أكثر ، وقد تفوق بقيمته الغذائية على الخبز لما دخل في صناعته من مواد لا تضاف الى الخبز العادي .

إن الإحاطة بما يقدمه البسكويت من عناصر غذائية هامة للإنسان لا تحدث بصورة عامة ، وإنما بشكل إفرادي لكل نوع من أنواع البسكويت الكثيرة حين نعرف المواد التي يتركب منها ، وبما أننا ندرك ما تقدمه كل مادة للجسم ، فيمكن معرفة ماذا نحصل عليه من فائدة من النوع الذي نتناوله وكمية ما نأكله منه .

ورغم أن الحصول على أنواع البسكويت مهيأ بسهولة من المخابز وحوانيت باعة الحلويات وغيرها ، فإن ذلك لا يمنع من أن تصنع ربة البيت بعض أنواع البسكويت بيدها (ر . طرق صنع أنواع البسكويت) في (قاموس الطبخ الصحيح) .



البَصْطُرْمَا

البصطرما ـ وبالتركية بَصْدِرْمَهْ ـ اسم يطلق على لحم مقدّد ومعالج ببعض التوابل .

عرف تجفيف اللحم وحفظه منذ القديم ، وكان العرب يسمونه « الوَشِيقَة » أو « العَفِيْر » ، وطريقة التجفيف أن ينشروا قطع اللحم على الرمل في الشمس والهواء بعد رشه بالملح والبهارات ، أو كانوا يغلونه بالماء حتى ينضج قليلاً ثم يجففونه في الشمس ، ويستعملونه في أسفارهم البعيدة .

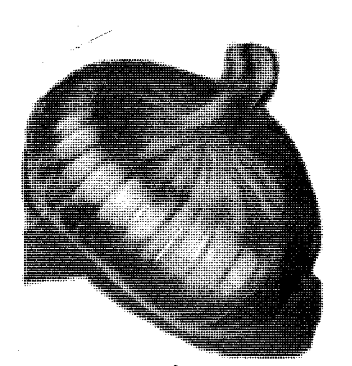
وقد تطورت طريقة صنع اللحم القديد (المجفَّف) فأصبح يصنع ـ على الغالب ـ من لحم البقر ، ويعالج بالثوم وبعض التوابل ويضغط في قوالب ثم يدخل في أفران خاصة حتى ينضج .

تعتبر «البَصْطُرْمَا» مادة غذائية فيها أكثر خصائص اللحم ، وإن كان التجفيف يفقدها بعض المزايا ، وينصح الأطباء بمنعها عن ذوي المعد والأمعاء الضعيفة ، والمصابين بعاهات في أحشائهم .

البصل

L'Oignon, L'ognon

(The onion)



بقل زراعي بصلي محوَّل من الفصيلة الزنبقية « Liliacées » اسمه العلمي « Allium cepa » ، وله أنواع كثيرة ، ورائحته نفاذة ، وطعمه متفرع عن طعم الكراث ، وهو معروف ومتداول في جميع أنحاء العالم ، ويرجع تاريخه مع الانسان إلى أقدم العصور .

البصل في التاريخ

عرفه الفراعنة في مصر وقدَّسوه وكانوا يحلفون به ، وخلدوا اسمه في كتابات على جدران الإهرامات والمعابد وأوراق البردي ، وكانوا يضعونه في توابيت الموتى مع الجثث المحنطة ، لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة !

وكانوا يحرِّمون تناول البصل في أيام الأعياد لئلا تسيل دموعهم ، وأيام الأعياد هي للفرح وليس للبكاء !

وذكر أطباء الفراعنة البصل في قوائم الأغذية المقوية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الإهرامات ، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدراً للبول .

وكما قدَّسه الفراعنة ، قدسه اليونانيون ، ووصفه أطباؤهم لعدة أمراض ، ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة ؛ منها أن القشور الرفيعة التي تحيط بالبصلة تقدم تنبؤات رَصَدِيَّة عن الطقس ، فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفَّافة كان الشتاء قاسياً !

وهناك روايات كثيرة عن تاريخ البصل ، يقال إنه أول ما عرف في المنطقة الواقعة بين أراضي ما بين النهرين وأراضي بلوخستان ، ويقال إن وطنه الأول كان في جنوب روسية ، وانتشر في أكثر بقاع الأرض ، وانتقل من آسية إلى أوروبة ، وإلى أميركة ، والثابت أن البصل ـ كنبات ـ كان

موجوداً في أكثر أراضي قارات العالم ، ولكن استعماله في الغذاء كان محدوداً في بعض المناطق ، واستعمل فيما بعد تدريجياً في المناطق الأخرى .

ومن طرائف ما يذكر عنه أن مؤلفي كتب الطبخ في أوروبة في القرنين الخامس عشر والسادس عشر الميلادي ذكروا أن « الطبخ الأوروبي » قد انحط بعد معرفته البصل حين انتقل إليه من الشرق !

ويروي بعض مؤرخي القارة الأمريكية أن الهنود الحمر عرفوا البصل وتداولوا استعماله وأطلقوا عليه اسم « شيكاغو » وسميت مدينة « شيكاغو » باسم البصل ، ومعنى شيكاغو : القوة والعظمة !

رأي الطب القديم

أشاد علماء الطب القديم بفوائد البصل ، فقالوا : إن أكله نيئاً أو مطبوخاً ؛ ينفع من ضرر المياه الملوثة ، ويحمِّر الوجه ، ويدفع ضرر السموم ، ويقوي المعدة ، ويهيج الباه ، ويلطف البلغم ، ويفتح السُّدَد ، ويليّن المعدة ، ويشفي من داء الثعلب (دلكاً) ، والمشوي منه صالح للسعال وخشونة الصدر ، وينفع وجع الظهر والورك . وماؤه إذا اكتحل به مع العسل نافع من ضعف البصر والماء النازل في العين ، وإذا قطِّر في الأذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح .

وقالوا : إن الإكثار منه يولِّد في المعدة خلطاً رديئاً ، ويصدع الرأس ، ويعطِّش ، ويورث النسيان ويغيّر رائحة الفم والنكهة .

وذكر عنه « داود الإنطاكي » أنه يفتح السُّدَد ، ويقوي الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم ، ويُذهِب اليرقان ، ويدر البول والحيض ، ويفتت الحصى . وأكله في الصيف يصدع ويضر المحرورين مطلقاً ، وأكله مشوياً يزلق المعدة . وأجود أنواع البصل الأبيض وخصوصاً المستطيل . وأردؤه الأحمر لا سيما إذا استدار .

وقال « الرازي » : إذا خلل البصل قلَّت حرافته وقَوّى المعدة ، والبصل المخلل فاتق للشهوة جداً .

وقال « ابن البيطار » : البصل فاتق لشهوة الطعام ، ملطف معطش ، ملين للبطن ، إذا طبخ كان أشد إدراراً للبول ، يزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً بالماء. والجوز المشوي والجبن المقلي يقطع رائحة البصل من الفم .

وقال « ابن سينا » : إن المطبوخ من البصل كثير الغذاء .

وروي عن النبي محمد عليه الصلاة والسلام أنه أمر آكل البصل أن يميته بالطبخ ، لتذهب رائحته ، ونهى آكل البصل والثوم عن دخول المسجد لئلا يؤذي المصلين برائحته .

رأي الطب الحديث

وفي الطب الحديث وصف البصل بأنه : ينقي الدم وينظم دورته ، ويدر البول ، ويزيل الأرق ، وينفع في تضميد الجروح والدمامل ، وبعض أمراض الكبد والكُلَى .

وتبين من الأبحاث الجديدة أنه في طليعة النباتات التي تقتل الجراثيم ، وبخاصة جراثيم التيفوس ، وأبخِرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة ، وعصيره يقتل الأعشاب الطفيلية .

وذكر الطبيب العالم « جورج لاكوفسكي » في مجلة « كل شيء » العلمية الفرنسية أنه : حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ، ولا سيما مرضى السرطان ؛ فحصل على نتائج حسنة جداً ، وقال :

« إن مصل البصل المستخدم في الحقن الجلدي صعب الاستحضار ، ولذا أنصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى ، والذين يستطيعون هضم البصل النيء دون عسر فليأكلوه مع الخبز والزبد ، أو مع السلطة ، أو مع الفجل والزيتون وغيرهما .

وقد ذُكِرَ لي أن طوال الأعمار يكثرون في البلدان التي يكثر فيها آكلو البصل ، وأن مرض السرطان يكاد يكون غير معروف فيها ، ولا سيما في بلغاريا حيث يكثر المعمرون ، وقد كانوا يعزون طول العمر فيها إلى اللبن الرائب ، مع أن أهالي ققفاسيا وبعض جهات روسيا يأكلون هذا اللبن ولا يبلغون

معدل العمر الطويل في بلغاريا ، ولذا أعتقد أن التعمير في بلغاريا يعود إلى أكل الخضراوات والفواكه النيئة ولا سيما البصل ، واللبن الرائب ، والخبز الكامل .

وقد وردني كتاب من الأستاذ « ستامانوف » من جامعة صوفيا يؤيد فيه رأيي ، ويذكر أن الفلاحين في بلغاريا سَلِموا من السرطان ، وما أعلم بلداً في الدنيا يفوقنا في أكل البصل الذي نتناوله نيئاً مع الملح والفلفل والخبز والثوم .

وجاءني من أحد أساتذة الطب في لشبونة أن مشاهداته وتجاربه دلته على أن البصل يبرىء من الزهري إذا أخذ بمقادير كبيرة ، وكتب إليّ مهندس كبير بمثل ذلك .

وأعلن أخيراً أن أحد العلماء الاميريكيين أنتج عقاراً من البصل ثبت أنه يشفي أمراض الإلتهاب الرئوي ، والحمى القرمزية ، وبعض الجروح .

ويقول هؤلاء العلماء : إن البصل يحتوي على كمية وافرة من المواد التي تفوق في تأثيرها البنسلين والاوريومايسين وغيرهما من العقاقير الجديدة التي تفتك بالجراثيم .

فوائده الغذائية

أما فائدة البصل الغذائية فهي تفوق فائدة التفاح ، وفيه عشرون ضعفاً من الكلسيوم الموجود في التفاح ، وضعف ما فيه من الفوسفور ، وثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين (أ) والحديد . وفيه الكبريت ، وفيتامين (ج) ، ومواد مدرة للبول والصفراء ، وملينة ، ومقوية للأعصاب ، ومغذية للقدرة الجنسية ، ومؤثرة في القلب ودورة الدم ، وفيه مادة « الغلوكونين Glukonin » التي تحدد نسبة السكر في الدم ؛ وهي تعادل الأنسولين في مفعوله .

تفيد خمائره في الاستسقاء ، وتشمع الكبد ، وانتفاخ البطن ، وتورم الساقين ، وانصبابات الجنب ، وبعض أمراض القلب . وخلاصته الطازجة تقتل الجراثيم في الفم والأمعاء ، وتفيد في تصلب الشرايين ، وخنّاق الصدر ، ومرض السكر ، وله قوة شفائية عالية في تضخم البروستات واشتداد أعراضها ، وتناوله نيئاً يشفي من الزَّحِير البولي الشديد ، وبفضل الخمائر التي فيه فإنه

هاضم جيد ومشهٍ . وهو غذاء جيد لذوي المعد القوية ، وبخاصة إذا أخذ مع الخبز الكامل والجبن ، كما أنه يفيد في أنظمة محاربة السمنة ، ولجعله سهل الهضم يجب أن يطبخ بقشره ليحتفظ بمواده النافعة سليمة .

يؤكل البصل عادة كمشهٍ بسبب نكهته الخاصة التي تأتيه من عناصره الكبريتية وبخاصة « سلفات الآليل » التي هي مادة طيّارة ومهيجة ، وهي التي تهيج العيون عند تقشير البصل وتسيل الدموع ، وهي نفسها التي تجعل البصل عسير الهضم وكريه الرائحة .

وسلفات الآليل تحرّض الكلى على الإفراز إذا أخذ البصل نيئاً ، وإذا طبخ بطل مفعولها .

يمنع البصل عن المصابين بعسر الهضم ، والمغص المعدوي والإمعائي ، وذوي الأجهزة الهضمية الحسّاسة .

والبصل مفيد للجلد ، وللشعر بسبب مركباته الكبريتية ، وللكُلَى والمثانة . وإذا نقع في الخل الأبيض كان علاجاً جيداً للبروستات ، وينصح بتناول قدح منه على الريق صباح كل يوم . ويوجد في الصيدليات شراب وتحاميل مركبة على أساس من البصل لتخفيف آلام البروستات . وعصير البصل كان لوقت طويل علاجاً للاستسقاء .

إن البصل المطبوخ بالفرن أو بالبخار يكون مطهراً ومليناً وسهل الهضم ، ويصعب هضمه إذا كان نيئاً وأضيف إليه زيت أو زبدة .

والبصل وحده لا يكفي لغذاء تام ، لأن قيمته الحرورية لا تزيد على ٥٠ حرورياً في المئة غرام ، وإذا أكل مع الجبن والخبز الكامل كان غذاء تاما .

إن تناول بصلة صغيرة قبل الذهاب إلى الفراش تجلب النوم الهادىء ، وتناول بصلة صغيرة قبل أكلة الصباح يسهل الهضم .

حفظ البصل ومعالجة رائحته

يحفظ البصل في مكان جاف وحسن التهوية ، ويبعد عن الرطوبة ، وينتخب منه متوسط الحجم .

ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنهاتتأكسد بالهواء

وتصبح سامة .

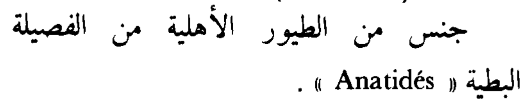
وللتخلص من إسالة الدمع تقشر البصلة والماء يسيل عليها من الحنفية ، فإن الماء يمنع سلفات الآليل من إثارة الدموع .

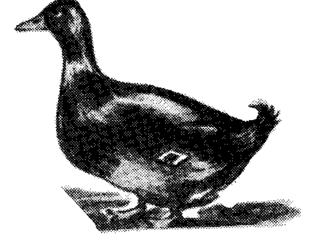
وللتخلص من رائحة البصل التي تتعلق باليدين ، تغسل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح ، أو ملعقة من الأمونياك ، أو تؤخذ حبة من حبوب خلاصة الكلوروفيل المركزة كل ثماني ساعات .



البط

Le Canard (The duck)



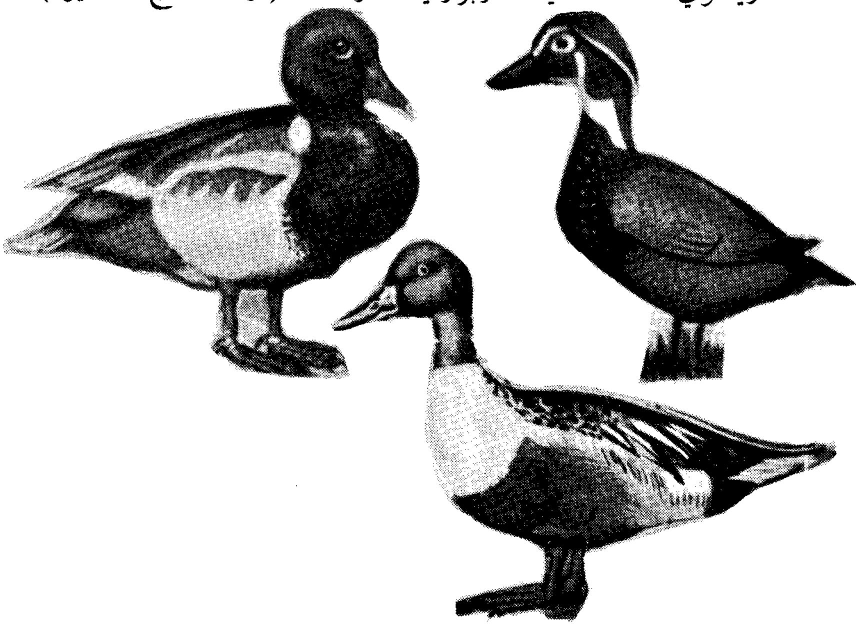


جنس من الطيور الأهلية من الفصيلة البطية « Anatidés » .

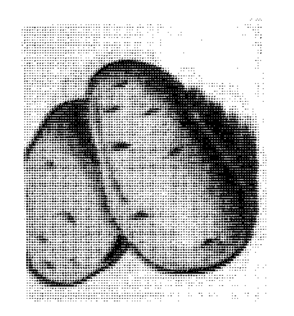
قال الرئيس ابن سينا في لحمه أنه : « يكثر الرياح ، ويسمن ، وهو بطيء في المعدة ثقيل، وإذا انهضم كان أغذى من جميع لحوم الطير . . . وقانصته كثيرة الغذاء » وشحمه عظيم في تسكين الوجع واللذع .

وقال غيره من الأطباء القدماء : لحم البط يصفي اللون والصوت ، وهو زَهِمٌ سَهِكٌ ، ويصلحه الطبخ بالخل والأفاويه الطيبة والبقول الملطفة كالسَّذَاب والكَرفس ، وإن شوي فيُطلَى بالزيت قبل شيِّه .

وفي الطب الحديث يقال عن لحمه : إنه يشبه تركيب لحم الطيور الأخرى ، أنسجتها رقيقة ، ولا تحوي دهناً ، لأن الدهن يوجد تحت الجلد وحول الأمعاء ، ويحوي لحمه فتامينات وبروتينات ومعادن (ر. الدجاج ، الطيور) .



البطاطا



La pomme de terre (The Potato)

« نبات » زراعي عشبي حولي ، عسقولي (درني) من الفصيلة الباذنجانية ، ضُروبُهُ الزراعية كثيرة ، ولا ذكر له في معاجمنا ، ولا في المفردات ، ولا في الكتب الزراعية القديمة ، لأن منابته الأصلية في أمريكة ، ولم يعرف قبل الكشف عنها . ولفظتا « Patate, Batate » الفرنسيتان ، من « Patata, Batata » الاسبانيتين .

اسم البطاطا العلمي هو « Solanum tuberssum » ، وتعرف في مصر باسم « البطاطس » وفي الشام « البطاطا » وروي عن تاريخها أن أحد الغزاة الإسبان الباحثين عن الذهب في أمريكة الجنوبية سنة ١٥٣٠ م عثر على درنات في كوخ فطبخها رجاله الجائعون وتذوقوها ، وعرفوا أن الهنود سكان تلك البلاد يعتمدونها في غذائهم ، ويسمونها « بابا Papa » ، فأطلق عليها الإسبان اسم « بطاطا » فيما بعد اشتقاقاً من اسمها في لغة سكان هيتي الأصليين .

كيف انتقلت لأوروبة :

وعن طريق الغزاة الاسبان نقلت البطاطا إلى أوروبة في سنة ١٥٣٧ ، فاستقبلت في أول الأمر بوابل من الخرافات والاتهامات بقيت شائعة سنوات طويلة ، منها أنها تسبب انتشار أمراض الجذام والسل والكساح ، ومنها أنها سامة ، وظلت معتبرة كنبات زينة فقط .

وفي سنة ١٥٨٨ أرسل المندوب البابوي حبتين من البطاطا إلى « تشارلس » العالم النباتي الذي كان مشرفاً على الحدائق الامبراطورية في فيينا ، فاستنبت منها محصولاً صغيراً طبخ بعضه مع لحم الغنم فاستساغ طعمه ، فبعث من المحصول إلى زملائه الزراعيين في بلدان أوروبة مع ذكر طريقة الزرع ، ومع هذا ظل أكل البطاطا مقتصراً على أغنياء يعدونها علاجاً ، وجياع يأكلونها كرهاً لدفع الجوع !

ولما حلت المجاعة الكبرى بالمانية في سنة ١٧٤٤ أمر الامبراطور « فردريك الأكبر » بزرع البطاطا بالقوة ، وبهذا احتلت المكان اللائق بها في ألمانية وغيرها .

في انكلترة :

وقد جرت أول تجربة لأكلها في انكلترة سنة ١٥٨٨ من قبل « شارل دو ليكلوز Charles d'l'Ecluse » ، بعد أن ذاق عدة درنات منها أرسلها إليه « تاراتوفلي Taratouffli » وكان ذاقها عند السفير البابوي في بلجيكا ، وكتب يقول :

« إن السفير البابوي تناول درنات البطاطا ، بطريقة تناول الكستنا والجزر ، وذلك ليجدد قوته ... لقد ذقتها أنا بعد أن نزعت قشرتها التي تنزع بكل سهولة ، وهي محمصة بين مسطحين مستويين ، ومطبوخة في حساء ثخين ، فوجدت لها طعماً أكثر لذة من طعم اللفت » !

والتجربة الأولى لتذوق البطاطا بشكل جماعي جرى في بلاد انكلترة في بدء القرن السابع عشر ، حين كان وزير الملكة اليزابيت قد غرس البطاطا المرسلة إليه من المستكشف سير ولتر ريليف « Sir Walter Raleigh » ، وقد أعجب بخصائص هذا الغذاء المجهول ، وقرر دعوة جميع شخصيات البلاط الكبرى إلى وليمة لا تقدم فيها إلا البطاطا على عدة أشكال .

وهكذا كان ، ولكن النتيجة ـ مع الأسف ـ لم تكن كما كان ينتظر ، فقد نسي أن يذكر للطباخ أن حبوب البطاطا وحدها هي التي تطبخ ، فوضع معهـا الأوراق والقشور ، وقد أثارت هذه الوليمة ضحكاً كثيراً ، وتأخر قبول البطاطا في صفوف الخضراوات نحو قرن ونصف من الزمن بعد تلك التجربة الفاشلة !

في فرنسة :

ونقلَ البطاطا إلى فرنسة مساعد صيدلي إفرنسي اسمه « انطوان أوغست بارمانتيه Parmentier » ، وهو مغرم بالمسائل الغذائية ، وكان معتقلاً في

ألمانية ، وعرف البطاطا هناك وجرب زراعتها في أكثر مناطق فرنسة ، فوجدها صالحة ، وفكر أن كل صناعات البلاد لن تستطيع إنقاذ البلاد من المجاعات مثل البطاطا رغم الكراهية التي استقبلها الناس بها ، ولكي يتغلب على هذه الكراهية فكر في الاعتماد على دعم الوزير « تورغو Turgo » ، بأن يزرع البطاطا في مداخل باريس ، وأن يحميها رجال الشرطة ، فاستجاب الوزير لطلبه ووضع تحت تصرفه أراضي قاحلة في سهل « سابلون Sablons » ، فنبتت البطاطا بشكل جيد ، وعندما أزهرت أرسل إلى الملك والملكة طاقة من زهرها راجياً الملك أن يحمل زهرة منها في عروة ردائه ، وتزينت الملكة بزهرة منها ، وبعد أسابيع أرسل سلة مملوءة بالبطاطا إلى بلاط الملك ، وبعد هذا النجاح قرر « بارمانتيه » أن يعيد التجربة « السيئة » التي جرت في انكلترة ، فدعا إلى وليمة فخمة حضرها كبار الشخصيات منهم ـ لافوازييه وفرانكلين ـ وقدمت فيها البطاطا ، فربح الجولة ، وفي صباح يوم الوليمة تهافت على بارمانتيه طالبو شراء بذور البطاطا وتعليمات زرعها . وعندما مات في سنة ١٨١٣ زرعت البطاطا على قبره ، وقام الفرنسيون بقلي البطاطا تخليداً لذكراه . وأصبحت البطاطا تحتل مكاناً هاماً في ميدان الغذاء بفرنسة .

وبعد مرور نحو نصف قرن على التجربة الفاشلة في نشر البطاطا في انكلترة ، عاد الناس إلى الصواب وأقبلوا على تناول البطاطا ، وكان اللوردات في المقدمة ، وأصبحت البطاطا الساخنة المشوية تباع في شوارع لندن ـ وتضع النساء الانكليزيات البطاطا الساخنة في قفازاتهن المصنوعة من الفراء للاحتفاظ بحرارة أيديهن في أيام البرد القارس !

ونقل المهاجرون الانكليز زراعة البطاطا إلى منطقة « لندندري » في ولاية « نيوهامشير » الأمريكية ، وذلك في سنة ١٧١٩ م .

وفرة استهلاكها :

هذه خلاصة سيرة تاريخ البطاطا ، أما اليوم فهي تأخذ في تغذية العالم مكاناً عظيماً ، ويستهلك منها في كل سنة أكثر من ١٦٦ مليون طن ، تعطي لـ ١٣٠ مليون شخص الحروريات اللازمة لأجسامهم ، وأكثر هؤلاء من

الأوربيين ، و٩ من ١٠ في المئة من إنتاج البطاطا يستهلك في أوروبة والاتحاد السوفياتي ، وتنتج فرنسة وحدها نحو ١٣٥ مليون قنطار تصدر على الأقل نصفها إلى انكلترة خاصة !

ومما يذكر أن الشخص الفرنسي يستهلك يومياً ٣٥٠ غراماً من البطاطا ، وفي المانية وهولندة تقوم مقام الخبز ، ويتناول الشخص منها في المتوسط ٢٠٠ غ .

كيف تحفظ وتستعمل :

للبطاطا أنواع عديدة ، تختلف في شكلها وتركيبها بحسب الأرض التي تزرع فيها ، والبذار الذي تؤخذ منه ، والسماد الذي يوضع لها ، وغير ذلك من الأسباب والعوامل. وكل هذا يؤثر في شكلها وفي طعمها . ويفضّل الغذائيون البطاطا ذات اللون الأصفر على ذات اللون الأبيض ، لأن الفيتامينات في الصفراء أكثر منها في البيضاء .

تحفظ البطاطا بنشرها في مكان ناشف معتدل ومظلم ، لأن النور يسرع بخروج عيونها ، وهذا مضر ، لأن العيون تحوي عنصراً ساماً يدعى « سولانين Solanine » ، فيجب نزع العيون عند استعمال البطاطا .

من الأفضل أن تطبخ البطاطا بقشورها ثم تنزع القشور بعد النضج ، وإذا كان لا بد من التقشير فتنزع القشرة الرقيقة ، لأن الفيتامينات تتركز تحت الجلدة الرقيقة مباشرة .

طبخ البطاطا بالبخار هو أفضل طريقة لأنها تحفظ أكبر كمية من عناصرها المفيدة .

قيمة البطاطا الغذائية :

إن البطاطا غذاء جيد وغني بالمواد الحرارية ، فكل مئة غرام منها تعطي ١٠٠ حريرة ، وهي غنية بهيدرات الكربون (٢٠ ٪) ، وفيها نحو ٢ ٪ من البروتئين ، وكمية كافية من فيتامين ج ، والبطاطا النيئة تعتبر ضد داء الحفر ، ويوجد فيها فيتامينات ب ، وليس فيها من الأدهان إلا ٠,٢ ٪ ، وفيها من

الأملاح المعدنية ٠,٥٪، وليس فيها كالسيوم ، ولذا ليس فيها تغذية للعظام ، فيجب أن يضاف إليها الحليب والزبدة والكالسيوم ، وبذلك تصبح غذاء كاملاً مقوياً سهل الهضم .

المقدار المثالي لغذاء الإنسان من البطاطا ما بين ٢٠٠ ـ ٣٥٠ غراماً في اليوم ، وللعمال والرياضيين ٣٠٠ ـ ٥٠٠ غ .

مئة غرام من البطاطا تزود الجسم بحراريات توازي ما يتزوده من لترين من عصير البرتقال أو تفاحة كبيرة ، أو البسكويت . إلى جانب ما تمد الجسم من الحديد والنحاس والمعادن الأخرى .

يسمح بتناول البطاطا لكل الأشخاص السليمي الجسم ، وتؤخذ مسلوقة أو حساء ومع الخضراوات ، وتُعطَى للأولاد من سن الخامسة والسادسة ، ويضاف إليها الجبن المبشور ، وتصلح لذوي المعد الضعيفة ، والمصابين بعسر الهضم والمغص ، وقلة إفراز الصفراء ، وفي أنظمة النحافة ، وتفيد الذين يبذلون جهداً عظيماً مثل العمال والرياضيين والشبان .

والبطاطا المقلية لا تعطَى لذوي الجهاز الهضمي الضعيف لأنها صعبة الهضم ، وتمنع عن ضعفاء الأجهزة الصفراوية ، وعن المصابين باضطرابات الهضم والبدينين .

والبطاطا المسلوقة سهلة الهضم وصالحة لكل الأجسام ، والمخلوطة مع الخضراوات (كالجزر والهليون والكراث) ، والمضاف إليها حليب ، أو بيض ، أو جبن مغذية وسهلة الهضم .

البطاطا في الطب

جرب الأطباء الألمان في مستشفى مونيخ الدواء المصنوع من البطاطا والمسمى سولانوليت « Solanolyt » في معالجة ٦٢ مريضاً مصابين بقرحة المعدة أو الأمعاء الرفيعة ؛ فكانت النتيجة أن متوسط مدة المعالجة كان أقصر منها في المعالجة بجميع الأدوية المعروفة حتى الآن .

وقد تبين أن عصير البطاطا يزيل الألم بسرعة ، ويفتح الشهية ، ويزيد الوزن.

البطاطا الحلوة تشبه البطاطا العادية وتتفوق عليها بكمية السكر الزائدة فيها ،

وبأنها أكثر تغذية منها وهي غنية بالفيتامينات وأسهل هضماً من البطاطا العادية .



البطريخ

Le Cyprindon (The cyprinodont)

جنس من السمك النهري الصغير يشبه الشبوط ، يعيش في المياه العذبة ويتغذى بدعاميص البعوض ، يعرف باسم « بطارخ ، بَطْرِيخ ، بَطْحِيش » .

ويطلق اسم « بطرخ ـ بطراخيون » على بيض السمك ، وهو طعام مغذٍ ، مقو للأعصاب ، يحتوي على الفسفور بنسبة تزيد عن نسبة اللحم .

البطيخ

La Pastèque (The water-melon)

ثمر نبات حولي من الفصيلة القرعية « cucurbitacées » وله عدة أنواع :. يسمى في جنوب بلاد الشام باسم « بطيخ أصفر » و« بطيخ أخضر » وفي شمالها « جَبَس » ، وكان يسمى أيضاً « حَبْحَبْ » ، وفي مصر « بطيخ » وفي المغرب « دُلَّاع » ، وفي العراق « الرَقِّي » نسبة إلى بلدة الرقة ، وفي الحجاز « طِبِيخ » ، وكان يسمى أيضاً « البطيخ الشامي » أو « الخِرْبِز » وهذا من الفارسية و« خُرْبُزْ »و« البطيخ الهندي » . وكلمة « زبَش » كانت تطلق قديماً عليه في الشام وهي محرفة من « جَبَس » وكذلك الكلمة الفرنسية « Pastèque » محرفة من كلمة « بطيخ » العربية .

عرف البطيخ في المناطق الحارة من افريقية ، حيث كانت تستعمله القبائل البربرية منذ آماد طويلة ، وبدأت زراعته منذ القديم في الهند ومصر ، وورد ذكره في ورقة « ايبرس الطبية » ، وقيل إن أصل اسمه « بطيخ » من الهيروغلوفية (لغة الفراعنة) ، وتلفظ « بدَّوكا » وهي أصل كلمة « بطيخة » ، وقيل إنه انتقل من مصر إلى بلاد حوض البحر المتوسط .

ولزراعة البطيخ أهمية في جنوب أوروبة ، وأواسط وجنوب الولايات المتحدة ، وتخصص ولايات تكساس وفلوريدا وجورجيا أكثر من نصف أراضيها الزراعية للبطيخ .

يحتاج البطيخ إلى تربة رملية خصبة وشمس وفيرة . وثماره كبيرة ، ولحمه الأحمر أو القرمزي حلو جداً ، وبذوره بيض أو سود . ويوجد منه صنف لحمه أبيض وأكثر تماسكاً من الأحمر ، ويسمى « البطيخ النرويجي » أو « البطيخ القابل للحفظ » ، ويستعمل في صنع المربيات والمواد المحفوظة .

البطيخ في الطب القديم

جاء في كتاب « الطب النبوي » لابن قَيِّمِ الجَوْزِيَّةِ هذا النص :«إن النبي محمداً عليه الصلاة والسلام : كان يأكل البطيخ بالرطب ، ويقول : (يَدْفَعُ حَرَّ هذا بردُ هذا). وفي البطيخ عدة أحاديث لا يصح منها شيء غير هذا الحديث الواحد » . وتابع القول : والمراد به الأخضر ، وهو بارد رطب ، وفيه جلاء . وهو أسرع انحداراً عن المعدة من القثاء والخيار . وهو سريع الاستحالة إلى أي خلط كان صادفه في المعدة . وإذا كان آكله محروراً انتفع به جداً ، وإن كان مبروداً دفع ضرره بيسير من الزنجبيل ونحوه . وينبغي أكله قبل الطعام ويتبع به ، وإلا غَثَّى وقَيَّأَ . وقال بعض الأطباء إنه قبل الطعام يغسل البطن غسلاً ، ويذهب بالداء أصلاً » .

وتحدث الأطباء العرب كثيراً عن البطيخ وفوائده . فقال الشيخ الرئيس ابن سينا : إنه ينقي الجلد ، وينفع من الكلف والبَهَق والحَزَاز ـ وخصوصاً إذا عجن جوفه كما هو بدقيق الحنطة وجفف في الشمس . وهو يدر البول ، وينفع من الحصاة في الكلية .

وقال غيره مثل قوله ، وزادوا عليه : إنه نافع للحميات المحرقة ، ويضر بالمشايخ وباردي المزاج ، وهو يسيء الهضم ، ويثير التخم والرياح والنفخ ، ودفع ضرره أن يؤكل على خلو من المعدة ولا يؤكل بعده شيء .

وقالوا : إن بزره يدر البول أكثر من البطيخ نفسه ، وفيه من الجلاء أكثر من اللحم الذي يؤكل .

والشعراء العرب لم يفتهم الحديث عن البطيخ ، فذكروه في شعرهم ، ومما قاله أحدهم « محمد بن شرف القيرواني » في البطيخ الأخضر :

مـا أطفـأتْ جَمْـرَ الوَقيـدِ لمُشْتَكٍ وقـداً ووهْجَـا
كـإِدَاوَة[1] أُكْـرِيَّـةٍ[2] مَمْـلُوءةٍ مـاء وثلجـا

---

(١) إناء صغير من جلد (٢) لغة في كُرَة

رَتْقَــــاءَ لــم يسلُــك بهــا	غَـرْزُ الأشافي[1] قطُّ نَهْجَـا
تــزهــو بلَــوْنَيْ خضــرةٍ	هــذا انتهى وأخــوه لَجَّـا
كزمــرد وزَبَــرْجَــد	رَصَّعْــنَ للكــافور دُرْجَـا
أو وجــهِ ذي خَجَــلٍ تَبَــرْ	قَــعَ بالمُصبَّــغِ أو تَسَجَّــى[2]

البطيخ في الطب الحديث

وفي الطب الحديث قيل عن البطيخ الأخضر : إنه مرطّب ، مليّن ، يطفىء الظمأ ، يدر البول ، يفيد المصابين بالرثية (الروماتيزم) ، يحفظ من التيفوئيد . والإكثار منه يسبب عسر الهضم والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة .

وجاء في تحليله أنه غني بفيتامين (ج = C) ، فقير بفيتامين (أ = A) ، فيه ٩٠ ـ ٩٣ ٪ ماء ، وسكر ٦ ـ ٨ ٪ وقليل من حمض النيكوتينك (فيتامين P.P) كما فيه فوسفور ، وكبريت ، وبوتاس ، وصودا ، وكلور . وبذوره مغذية ، وفيها من المواد الدهنية ٤٣ ٪ ، ومن السكر ١٥,٧ ٪ ، ومن البروتئين ٢٧,١ ٪ .

وقيل : إن العالم الياباني الدكتور « شوينشيرو إيمامورا » الأستاذ في جامعة « كيوتو » قد استخرج هرموناً سائلاً من بذور البطيخ الأخضر يساعد على مضاعفة أحجام الخضر والنباتات الأخرى ، بحيث يصبح حجمها عشرة أضعاف الحجم العادي .





(١) جمع إشْفَى : وهو مَخِيط الإسكاف ومثقبه (٢) تغطّى

البطيخ الأصفر

Le melon

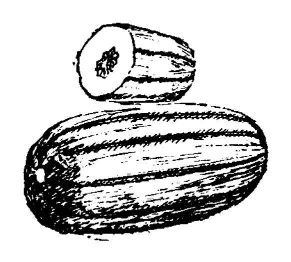
(The Meelon)

إن البطيخ الأصفر كان معروفاً لدى الرومان والمصريين القدماء ، ووصل إلى أوروبة في القرن السابع عشر ، وتزرع في معظم الدول أنواع منه وبخاصة في البلاد الدافئة .

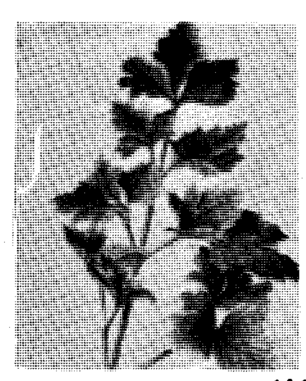
يسمى في الشام ومصر « الشَّمَّام » و« القَاوُون » ـ وهذه كلمة تركية ـ وكان يسمى في مصر والشام « الصيني » ، ويعرف في مصر النوع الصغير غير الناضج بالعَجُّور ، والجيد منه الثقيل الخشن الأصفر قال فيه أحد الشعراء القدماء :

ثلاث هنَّ في البطيخ زيْنٌ ... وفي الإنسان مَنْقَصَةٌ وذِلَّهْ
خُشُونَةُ جسمه ، والثِّقلُ فيه ، ... وصُفْرةُ لونه من غير عِلَّهْ
إذا شَقَّقْتَهُ يوماً تراهُ ... بدوراً أشرقتْ منها أَهِلَّهْ

ويصفه الطب الحديث بأنه غذاء غني ببعض الفيتامينات ، ويستحسن تناوله في أول الأكل ، وهو لا يهضم بسهولة ، وبما أنه مغذ فهو دافع للجوع ، ويفيد في أنظمة النحافة ، ولا ينصح بتناوله للأشخاص المصابين بالتهاب المعدة والأمعاء .







البقدونس

Le Persil

(The Parsley)

بقلة من التوابل المشهورة ، من الفصيلة الخيمية « Ombellifères » تزرع لرائحة ورقها ، وتؤكل مع الخل والملح وغيرها من أدوات السلطة ، وتدخل في كثير من المآكل .

يسمى « البَقْدُونِس » و« البَقْدَنُوس » وأصله « المَقْدُونس » وهذا منحوت من كلمة « مقدونيا » وطنه الأصلي كما قيل ، وقيل أصله من « سردينيا » ، ويسمى أيضاً « الكَرَفْس الرومي » ، و« البطراسليون » وهذا يوناني معرب من القديم .

البقدونس في الطب القديم

وصف البقدونس في الطب القديم بأنه : يدر البول والطمث ، ويحلّل الرياح والنفخ ، وينفع في التهاب المعدة ، ويذيب الحصى ، ويليّن البطن ، ويزيل المغص ، وينفع من الربو وضيق النفس ، وأورام الثدي ، وينفع الكبد والطحال . وكان يعتمد عليه في وصفات عديدة .

البقدونس في الطب الحديث

وفي الطب الحديث يوصف علاجا على مدى ضيق ، فهو يسهل إدرار الحليب إذا هرس ووضع على ثدي المرضعة ، وإذا نقع في شراب كحولي ووضع على ورم أو زرقة في الجلد أزالهما ، وتناوله يفتح الشهية ، ويسهل الهضم ، ويفيد في توضيح الرؤية عند الشيوخ وسائقي السيارات والطيارات ، ويقوي الأطفال والنساء الحبالى والرياضيين ، وينظم دورة الدم ، ويقوي الذاكرة ، وينشط الجهاز العصبي والتناسلي ، ويكافح الإمساك . ويُغلَى بزره ويستعمل لمكافحة رياح المعدة والأمعاء . وزيت البزور يستعمل ضد الضعف الجنسي ، واضطراب الحيض ، والحمى .

يستعمل البقدونس كله (أوراقه ، عروقه ، جذوره ، بزوره) لفوائده

التالية : يكون مهدئاً عاماً وللأعصاب خاصة ، ومشهياً ، وللآلام المعدة ، وضد آلام السرطان ، ودود الأمعاء ، وفقر الدم ، والكُساح ، وداء الحفر ، وجفاف العين ، والتسمم ، ومدراً للبول ، والحمض البولي ، ومنظماً لدورات الحيض ، ومنشطاً للنسج العضلية ، والأمعاء ، والمرارة والمثانة ، وموسعاً للعروق ، ومجدداً للشعيريات الدقيقة . وبعض طرق الاستعمال الداخلي هي كما يلي :

كيف يستعمل البقدونس

١ ـ يغلى ٥٠ غ من بذور ، أو جذور ، أو أوراق البقدونس في ليتر ماء نحو خمس دقائق ، أو تنقع لمدة (١٥) دقيقة ، يشرب منه كأسان في اليوم قبل الطعام ، لمعالجة الروماتيزما ، الرمل البولي ، قلة البول ، اضطرابات الحيض ، البرداء (الملاريا) .

٢ ـ تغلى قبضة من البقدونس ، ومثلها من الكرفس ، ومثلها من البنفسج في كأس ماء ، ويشرب صباحاً على الريق ضد الديدان .

٣ ـ يغلى ٢٥ غ من جذر البقدونس ، و١٠ من قشر السنديان ، وقليل من العدس في ليتر ماء مدة ٢٠ دقيقة ، ويصفى ويشرب كأساً صباحاً وكأساً مساء حتى الشفاء من الإسهال .

ومن الخارج يستعمل البقدونس كما يلي :

١ ـ يغلى ١٠٠ غ من بذور البقدونس في ليتر ماء ويغسل بها المهبل في حالات السيلانات المهبلية .

٢ ـ يمزج مقدار من عصير البقدونس بمثله من الغول(الكحول) عيار ٧٠ ، ويدهن به الوجه لمعالجة الآلام العصبية وآلام الأسنان ، ويحفظ في قارورة.

٣ ـ عصير البقدونس الطازج يقطر منه نقطة أو نقطتان في العين الملتهبة أو الرمداء.

٤ ـ أوراق البقدونس المفروكة تستعمل :

أ ـ كمادات مطهرة وشافية للقروح والجروح وعقص الحشرات ، والرضوض ، والأورام ، والآلام العصبية .

ب ـ كمادات على الأثداء ضد الإلتهابات وأمراض الرضاع .

٥ ـ عصير البقدونس ـ أو نقيعه ـ يغسل به الوجه مرتين في اليوم لعلاج البقع والحبوب والبثور .

ولأجل الحصول على اللون المشرق الوضاء للوجه يغسل صباحاً ومساء ـ لمدة أسبوع ـ بمغلي قبضة من البقدونس في نصف ليتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ، ويستعمل فاتراً .

قيمة البقدونس الغذائية :

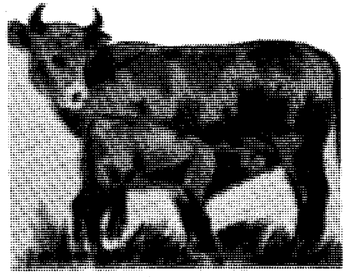
لقد أظهرت البحوث الحديثة أن البقدونس غذاء ممتاز ، يحوي عناصر ثمينة ونادرة ، ويحتاج إليه الجسم كل الحاجة . فهو يحوي الكلسيوم ، والحديد ، والفوسفور ، والمنغنيز ، والكبريت ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، واليود ، والنحاس ، والكلوروفيل ، والخمائر والزيوت الجوهرية ، وهو أغنى بفيتامين (ج) من البرتقال بأربعة أضعاف ، ومن الملفوف والرشاد بمرتين . وفي كل مئة غرام من البقدونس الطري ١٩ ملغ من الحديد ، و٠,٩ من المنغنيز ، و٢٤٠ ملغ من فيتامين (ج) ، و٦٠ ملغ من المواد القابلة للتحول إلى فيتامين أ . و (٢٠) غراماً من البقدونس تعطي الجسم ثلثي حاجته من فيتامين (ج) ، و(١٢) ملغ من فيتامين (أ) ، وهذا ثلاثة أضعاف ما يحتاج إليه الجسم يومياً في الحد الأدنى . ومن هذا يتبين أن البقدونس هو أحد الأغذية العظيمة التي يستفيد منها الإنسان ، ولهذا أصبح يحتل مكانة عالية في أمريكة وأوربة بين الأشربة الثمينة التي يوصي بها علماء التغذية في كتاباتهم ومقالاتهم ومحاضراتهم.

يجب غسل البقدونس جيداً بالماء والمعقمات ، ثم ينشف ، ويستعمل أو يحفظ لحين استعماله ، ولا ينقع في الماء لأن النقع يذيب ما فيه من فيتامين (ج) ، ويجب أن يختار البقدونس الطازج ، المحتفظ بخضرة أوراقه ونضارتها ولمعانها ، ومما يذكر هنا أن كل مئة غرام من البقدونس الطازج تحوي ٢٤٠ ملغ من فيتامين (ج) ، فإذا مر عليه يوم واحد لا يبقى فيه أكثر من (٣٠) ملغ .

لا يستعمل البقدونس لوحده في صنع مأكولات ، وإنما يدخل في كثير من الأطعمة تابلاً ومادة أساسية ، وبخاصة في السلطات .

البَقَر

Les Boeufs-Bos (The Beef)



اسم يطلق على جنس البقر، من الفصيلة البقرية « Les Bovidés »التي تشمل البقر والجاموس وغيرهما . وللبقر سلالات وعروق منها في الشام : البقر البلدي ، والجَوْلاني ، والعَكْش ، وهناك سلالات كثيرة للبقر في العالم .

ولفظ « بقر » ـ في اللغة العربية يطلق على جنس البقر من ذكر وأنثى ، وهو يُذكَّر ويُؤَنَّث . يقال للبقر جماعةً : بقر حَلُوب ، بقر حلوبَة ، ويقال للبقرة الواحدة : بقرة حلوبة . أنثى البقر تدعى « البقرة Vache - Cow » ، وذكر البقر يدعى « الثَّوْر Taureau - Ox » . وولد البقر الذكر يدعى « العِجْل Le veau - Calf » والأنثى (العِجْلة) .

البقر عند العرب

يعيش البقر في الأراضي المشجَّرة ، ويألف الظل والماء ، ويحب الماء الصافي ـ بضد الخيل والجمال ـ والبقرة تحمل ولدها تسعة أشهر ـ كالمرأة ، وإذا مات ـ أو ذبح ـ لا يدر لبنها ولا يسكن خُوارها ، ولذلك يسلخ أصحابها جلد ولدها ويحشونه تبناً أو غيره ويضعونه إلى جانبها لتدر له وتسكن ، ويسمى هذا « البَوّ » .

عرفت البقرة بسعة عينيها وجمالها ، وقد تغنى بعض الشعراء العرب بجمال البقر وفوائده للانسان ، منهم الشاعر الأصبهاني « أحمد بن عَلَوَيْه » من أبناء القرن الثالث الهجري ، قال في عجلة الأبيات التالية :

يا حبَّـــذَا مَحْضُها[1] ورائِبهــــا	وحبذا في الرجــال صاحبُهــا
عِجَّوْلَــةٌ[2] سَمْحــة مباركــــة	ميمونــةٌ طُفَّـــحٌ مَحَالِبُهــا

(١) المحض : اللبن الخالص بلا رغوة .

(٢) لغة في عجلة .

تُقْبِلُ للحليب كلما دُعِيَتْ ... ورامَها للحِلاَبِ حالِبُها
فَتِيَّةٌ سِنُّها ، مهذَّبةٌ ... مُعَنَّفٌ في النَّدي عائِبُها
كأنها لُعْبَةٌ مُزيَّنةٌ ... يَطيرُ عُجْباً بها مُراقِبُها
كأن ألبانَها جَنَى عسلٍ ... يَلَذُّها في الإناء شارِبُها
عَرُوسُ باقورةٍ[1] إذا برزت ... من بين أحبالِها ترائِبُها[2]
كأنها هَضْبَةٌ إذا انتسبتْ ... أو بَكْرَةٌ[3] قد أناف[4] غارِبُها[5]
تُزْهَى بَروْقَيْنِ[6] كاللُّجَيْنِ[7] إذا ... مَسَّهُمَا بالبَنَانِ طالِبُها
لو أنها مُهْرَةٌ لما عَدِمَتْ ... من أنْ يَضُمَّ السرورَ راكِبُها

هذا وقد ورد ذكر « البقرة » في القرآن الكريم في سورة يوسف (٤٣) ، وورد ذكر « البقر » في سورة الأنْعام (١٤٤) ، وسميت أطول سورة باسم « البقرة » وتكرر اسمها فيها خمس مرات (٦٧-٧١) .

الجاموس يخيف الأسد

ومن فصيلة البقر التي تتوافر في بعض البلاد العربية ـ لا سيما في مصر ـ الجاموس فهو حيوان أهلي مفيد ، يربى للحرث والنقل ، وأكل لحمه والاستفادة من لبنه الذي تستخرج منه زبدة جيدة وسمن دسم .

تحدث « الجاحظ » عن الجاموس حديثاً طريفاً ، قال فيه :

« والجواميس هي ضأن البقر . والجاموس أجزع الحيوان من البعوض ، وأشدها هرباً منه إلى الماء ؛ وهو يمشي إلى الأسد رخيَّ البال ، رابط الجأش ثابت الجَنَان .

وقد حكى عن المعتصم بالله العباسي أنه أبرز للأسد جاموستين فغلبتاه ، ثم أبرز له جاموسة ومعها ولدها ؛ فغلبته وحمت ولدها ، ثم أبرز له جاموساً مفرداً فواثبه ثم أدبر عنه . هذا على ما في الأسد : من القوة في فمه وكفه ، والجرأة العظيمة ، والوثبة ، وشدة البطش ، والصبر ، والحُضْرِ

---

(١) جماعة البقر (٢) عظام صدرها (٣) فتية من الإبل (٤) ارتفع وأشرف
(٥) كاهلها ، عنقها (٦) قرنين (٧) الفضة

والطلب والهرب ، وليس ذلك في الجاموس ، ولا يستطيل بغير قرنه ، وليس في قرنه حدة قرن بقر الوحش ، فإذا قوي الجاموس مع ذلك حتى يقاوم الأسد ؛ دلَّ على قوة عظيمة .

وذكر « النويري » « أن الجاموس في مصر يقاتل التمساح ـ الذي هو أسد البحر ـ ويتمكن منه ويَقْهَره في الماء ، فهو قد جمع بين قتال أسد البر وأسد البحر ، وله قدرة عظيمة على طول المكث في قعرالبحر ، والتماسيح لا تكاد تأوي موارد الجواميس من بحر النيل وتتجنب أماكنها » .

ولبن الجاموس من ألذ الألبان وأدسمها ، وينتفع منها في حرث الأرض ، وجر العَجَل ، وحمل المحصول ، كما يستفاد من أكل لحومها ، وشرب ألبانها ، وجلودها وحتى روثها .

نكتفي هنا بهذا القدر عن فوائد البقر والجاموس ، ونحيل القارىء إلى كلمات « حليب ، غذاء ، لحم » للاطلاع على منافع هذا الحيوان للانسان .

البُقْسُمَاط

هو خبز يخبز مرتين أو ثلاثاً حتى يحمرّ ويصلب ثم يجفف ، وذلك ليحفظ طويلاً دون أن يصاب بالعفن ،وكان يصنع للجنود وللمسافرين إلى أماكن بعيدة لا يجدون فيها الخبز الطازج ،فيبل البقسماط بالماء ويؤكل ،وقد استغنى في عصرنا الحالي عنه .يعرف في المغرب باسم «بشماط»وفي غيره «بقسمات» «بقسماط».

وكلمة « بقسماط » قيل إنها ـ معرب كلمة « بكسماط » « بكسمات » الفارسية، كما قيل إنها مأخوذة من اللغة الكلدانية الربانية ،أو من أصل عبراني .

البقْلاوَى (البَقْلاوَةُ)

نوع من الحلوى يصنع من رقائق من العجين والسمن والسكر ، يحشى بالفستق ، أو اللوز ، أو الجوز ، أو الصنوبر ، وكلمة « بقلاوى » من أصل تركي ، كانت البقلاوى تصنع في البيوت في القرن الماضي ، وقد بطل هذا ، وأصبحت تصنع من قبل بائعي الحلويات في أماكن وأفران خاصة، وذلك لدقة صنعها وصعوبته(يمكن صنع البقلاوى في البيت من الكلاج-ر. كلمة العجين).

البَقْلَة « الحمقاء »

Le Pourpier (The Purslane)

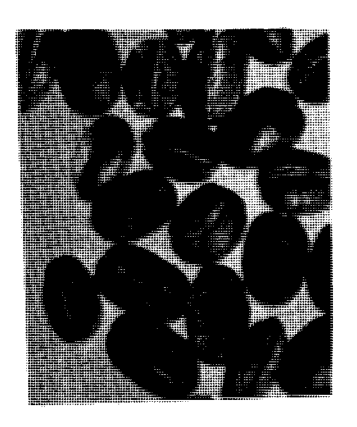
نبتة سنوية عشبية لحمية من فصيلة «الرِّجْلِيَّات Portulacées » ذوات الفلقتين كثيرة التويجات .

تعرف في دمشق باسم « بقلة » وفي لبنان « فرفحين وفرفحينة » والأسمان من اللغة السريانية ، وفي بعض معاجم اللغة العربية تسمى « الفَرْفَخ والفَرْفَخة ، والبقلة المباركة ، والرِّجْلَة (في مصر) » . وسميت « البقلة الحمقاء » لأنها لا تنبت إلا في مسيل الماء فيقلعها السيل ويذهب بها .

للبقلة أنواع عديدة ، والتي تؤكل هي « البقلة الحمقاء » التي تزرع بزورها الدِّقاق ، أو تنبت عفواً ، والجزء المأكول منها هو أوراقها التي تدخل نيئة في السلطة أو الفتوش وغيرهما ، كما تطبخ مع اللحم .

اعتبرت البقلة زمناً طويلاً في الماضي نباتاً طبياً ، ووصفت لمعالجة أوجاع الرأس والمثانة ، وبأنها تشفي القروح ، وتقطع النزيف ، وداء الحفر وتطرد الديدان .

ونقل عن ابن سينا أنها تقلع الثآليل إذا حُكَّتْ بها ، وورقها ينفع من الضَّرَس من أكل الحموضة ، وبزرها إذا خلط بالخل يُصبِّر على العطش طويلاً ، ويستصحبها المسافرون في أسفارهم عند توقع فقد الماء . وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة ، وغذاؤها قليل ، وهي قامعة للصفراء ، وتنفع من بثور الرأس غسلاً ، ومن الرمد ـ كحلاً بمائها ـ وتمنع القيء ، وتحبس نزف الدم من الحيض ، وينفع ماؤها من البواسير الدامية والحميات الحارة ، وإن شربت وأكلت تقطع الإسهال .



البُنُّ

Le Café (The cofee)

البن : هو الثمر الذي تصنع منه القهوة (راجع البحث المطول عن القهوة في حرف القاف) . وشجيرة هذا الثمر تنبت في المناطق الحارة ، وتعلو إلى نحو عشرة أمتار في أقصى مدى،ولكن زراعها لا يتركونها تعلو أكثر من مترين إلى مترين ونصف ليقطفوا ثمرها بسهولة .

وأوراق شجرة البن خضر لامعة ، وزهورها تتفتح عند الفجر وتذبل عندما تشرق الشمس ، والثمار تكون ذات فَصَّيْن ، ولونها مائل للحمرة وتختلف باختلاف المنطقة التي تزرع فيها .

وتحمل شجرة البن بعد ثلاث سنوات من غرسها ، وتعيش ما بين ٥٠ـ٦٠ سنة على أكبر مدى .

ويترك الثمر على الشجرة حتى يجف ، ثم يقطف ويستخرج منه البذر ، وينشر في الهواء الطلق حيث يجري تخميره في جو رطب ، ثم يقشر بواسطة طواحين خاصة ، ثم يجفف ، وكل مئة كيلو من الثمر تعطي حوالي ١٥ كيلو .

إن البن الأخضر يمكن الاحتفاظ به مدة تتراوح بين ٣ ـ ٥ سنوات ولا يفقد إلا الشيء القليل من نكهته ، بشرط وضعه في كيس من القماش وتحريكه من وقت لآخر .

أنواع البن

وأنواع البن عديدة ، منها : البن العدني وبن مخا ، والبن البرازيلي . وأحسنها بن عدن وبلاد اليمن ، ويعرف من حباته الصغيرة غير المتساوية في الحجم وبلونها المائل للصفرة ، ولها رائحة خاصة . بينما البن البرازيلي أكبر حجماً ، ولونه يميل إلى الخضرة ، ورائحته شديدة ، وطعمه أطيب من طعم البن العدني .

يحتوي البن الأخضر على مادة « الكافئين » التي تعطيه طعمه الطيب ورائحته

المنعشة . كما فيه المواد الأخرى التالية في كل مئة غرام بنسب تختلف بحسب نوع البن : كافئين ٠٫٧ ـ ٢ ، ماء ٧ـ١٣ ، بروتئين ٦ـ١٥ ، دسم ٣٫٩ـ١٢ ، سكر ٥٫٨ـ٧٫٨ ، رماد ٢٫١ـ٦٫٧ . ويفقد البن بعد تحميصه حوالي ١٥ـ٢٣ في المئة من وزنه ، والتحميص يفقده ما فيه من المرارة ، ويعطيه مادة « الكافئين » العطرة المنعشة ، كما يفقده أكثر ما فيه من الماء والسكر ، ويحرق ما فيه من المواد الخشبية ويزيد حجمه بمقدار الثلث .

والبن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً ، وقد ثبت بالتجربة أن تناول كمية بسيطة جداً من خلاصته يسبب ضعف ضربات القلب وهبوط التوتر الشرياني ، وتقلص حجم الكليتين ، وانحطاط القوة ، وقد تستعمل هذه الخلاصة لإفراغ حمض البول بمقدار ضئيل جداً وعند الضرورة .

تاريخ البن

أما تاريخ زراعة شجرة البن وانتشارها في العالم ، فقد رويت عنه أقاويل كثيرة ، وفيما يلي تلخيص لأهم ما قيل في هذا الصدد :

منذ القديم كانت شجرة البن تنبت على أطراف الجبال في الحبشة ، ومنها انتقلت حوالي عام ١٣٠٠ ـ بواسطة قوافل المسافرين ـ إلى العجم حيث زرعت لأول مرة .

وفي القرن الخامس عشر الميلادي أدخل مفتي عدن البن إلى بلاده بعد رجوعه من العجم ، وقد شاهد الناس هناك يشربون مغلي البن لما فيه من خواص في تخفيف ثقل الرأس وفي تنبيه الذاكرة وطرد النعاس ، وانتشرت شجرة البن بعد ذلك في اليمن والبلاد العربية .

ويورد المؤرخون قصة أحد الرعاة الذي كان يرعى غنمه بالقرب من بلدة ، « كافا » في الحبشة فلاحظ أن غنمه تأكل نوعاً من النبات ، فتشتد قواها ويبدو عليها النشاط والمرح ، وتشاركه في سماع غنائه وفي رقصه ، فأسرع إلى النبات وأكل منه فشعر بتنبه أعصابه ونشاطه ، ودل أصدقاءه ومعارفه عليه ، وذهب إلى ناسك فقص عليه الأمر ، فسر الناسك بهذا الاكتشاف واستعمله لتنبيه نفسه وتنشيطها للسهر والعبادة .

وفي القرن السادس عشر انتشرت زراعة البن في جميع أنحاء اليمن ، ومن اليمن انتقلت إلى مصر .

ولما فتح الأتراك مصر عرفوا « القهوة » فيها ونقلوها إلى بلادهم ، ومن تركية انتقلت إلى أوروبة (يطالع ذلك مفصلاً في بحث القهوة).

استعمالات البن

يستعمل البن في بعض البلدان في غير القهوة ، ففي تركية يؤكل البن المطحون مخلوطاً بالسكر والقهوة الغليظة القوام . وفي سومطرة يشرب منقوع أوراق البن كشراب مكيف ، وتمزج الهندباء المحمصة بالبن لغشه ، وفي أوروبة يفضل البن المخلوط بالهندباء على البن وحده .

يرى أطباء القلب أن البن المحمص كثيراً أحسن من المحمص قليلاً ـ أي الذي يبقى لونه فاتحاً ـ والبن الجيد يجب أن يكون لامعاً ، ولكن ينتبه ألا يُغش ، فإن تلميع البن قد يحصل بالبارافين .

ويحفظ البن غير المحمص في أكياس توضع في مكان رطب فتبقى لمدة سنتين أو ثلاث ، بينما البن المحمص لا يحفظ طويلاً ، لأنه يفقد نكهته ويتعرض للتعفن . فيحفظ في أوعية محكمة الإغلاق تفتح فقط عند الاستعمال .



البن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً

اوراق شجرة البن خضر



البَنَادُورَه ، البَنَادُورَى

La tomate (The tomato)

نبات من فصيلة « الباذنجانيات « Solanées ou Solanacées » . تدعى في الشام « بندوره » وهو اسم مأخوذ من الايطالية « Pomo d'oro » ومعناه « تفاح الذهب » ، وفي مصر تسمى « الطَّمَاطِم » من كلمة « Tomate » وهي من لغة الأزتيك القديمة في المكسيك.

وتدعى بالفرنسية « Tomate, Pomme d'amour, Pomme d'or » ، وليس لها اسم عربي لأن هذا النبات أمريكي ، من المكسيك أو من البيرو ، ودخل أوروبة بعد فتح أمريكة الجنوبية ، فنقلها المكتشفون الإسبان والبرتغال في القرن السادس عشر ، وكانوا يطلقون عليها اسم « النبات الرديء » ، واعتبروها نباتاً للزينة وليست للغذاء ، وبذلك نسبت إلى فصيلة خطرة ، منها : الباذنجان ، والبطاطا ، واليَبْروح ، والتبغ ، والبنج ، وست الحسن (هذه النباتات الملعونة).

العلم يبرئ البنادورة

ومع ذلك فقد ظلت « البنادورة » طويلاً في موضع الإتهام ، ورافقتها اعتقادات كثيرة ، بعضها صحيح وبعضها خاطىء . وكثر محبوها وناقدوها ، واعتبرها بعض الناس خضرة ، وبعضهم فاكهة ، وما برأها وأنقذها ، إلا العلماء والباحثون في العصور الحديثة حين عرفوا تركيبها ، ومحتوياتها ، فإذا بها مادة نافعة ؛ في المئة غرام منها ٩٠ ٪ ماء ، ٤,٢٠ سكر ، ٠,٩٥ مواد آزوتية ، ٢,٢٠ مواد دهنية ، ٢٠ قيمة حرورية ، وفيها كمية متوسطة من فيتامينات (أ) و(ج) ، ومقدار ضئيل جداً من باقي الفيتامينات ، وفيها من المعادن المقادير التالية : (٠,٤٤ حديد ، ٠,١٥ نحاس ، ١١ كبريت ، ٢٨ بوتاس ، ٢٠ فوسفور ، ١٢ كلس ، كما تحوي البنادورة كميات من الحوامض والعناصر غير الذائبة .

إن البندورة توصف بضعف قيمتها الغذائية لكثرة مائها ، ولكن غناها

بعناصر كثيرة يجعلها مفيدة .

فوائد البنادورة طبياً

كانت البنادورة تمنع عن المصابين بالرثية « الروماتيزما » ، وداء الصرع ، والرمال بسبب وفرة الأملاح والحوامض فيها ، وقد ثبت أن هذه المواد ضئيلة جداً بحيث لا تؤذيهم ، أما المصابون بضعف المعدة والتهاب المستقيم والكُلَى والكبد فيجب أن يزيلوا القشر والبزور من البنادورة ، ولغير هؤلاء فائدة كبرى بوجودهما . وأما المصابون بمرض السكر ، والتهاب الكُلَى ، والسمنة ، والقلب ، وارتفاع الضغط والإمساك فهي مفيدة لهم ، وكذلك للأطفال ، وعلى المصابين بحرقة في المعدة ، وكثرة الحموضة ، والقرحة في المعدة والإمعاء أن يبتعدوا عنها .

وعصير البنادورة تكون فائدته كاملة إذا شرب طازجاً ومع عصير الليمون أو البرتقال .

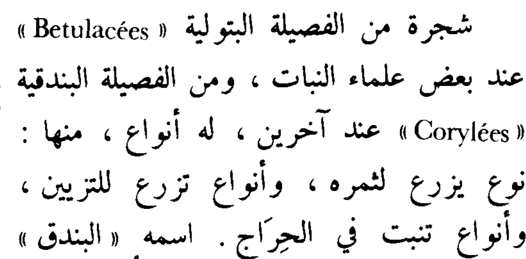
والبنادورة الفجة تسبب نفخة ، وتوسعاً في حدقة العين ، وإسهالاً ، وطبخها بالزيت أو الزبدة أحسن من الماء ، فهو يحفظ عليها شكلها ويمنع تبدد العناصر المعدنية ، ويحفظ فيتامين (ج) فيها ، ويخفف تأكسدها بالهواء ، وإضافة نقاط من الخل أو الليمون إليها وهي تطبخ يحفظ لونها ، ويجب ألا تطبخ طويلاً ، وتبقى القدر مفتوحة ، ويمكن أن تضاف إليها العجائن ، أو الرز ، أو القمح ، ويستفاد من البنادورة الخضراء في علاج (الثَّفَن) الذي يتراكم على سطح الجلد ، وذلك بتغطيس القدم المصابة بماء فاتر عشر دقائق ، ثم توضع على الثفن قطعة صغيرة من البنادورة ـ الخضراء اليابسة ، من جهة اللب ، وتربط وتترك حتى الصباح ، وتكرر هذه المعالجة خمس ليال متوالية فيزول الثفن نهائياً .

وعصير البنادورة مع ملعقة من الغليسرين وقليل من الملح تدهن به بشرة الوجه والأيدي يجعلها ناعمة ، وينوب عن غسول التجميل .

البُنْدُق



Le noisetier (The hagel-nut tree)



شجرة من الفصيلة البتولية « Betulacées » عند بعض علماء النبات ، ومن الفصيلة البندقية « Corylées » عند آخرين ، له أنواع ، منها : نوع يزرع لثمره ، وأنواع تزرع للتزيين ، وأنواع تنبت في الحِرَاج . اسمه « البندق » من اليونانية ، ويسمى أيضاً « الجِلَّوْز » ، وهذا محرّف من الفارسية . من أنواعه : بندق اسطمبول ، وبندق بري ، وبندق هندي (وهذا يسمى رنة) ، وبندق برازيلي ، وبندق كاتشو ، وبندق فلبرت ، وبندق برشلونة .

البندق في الطب القديم

عرف البشر منذ القديم ثمر البندق « Les noisettes » ، ووصفه الطبيب اليوناني « أَبقراط » بأنه يزيد في الدماغ ، وإذا أُكِل بماء العسل نفع من السعال المزمن ، وهو بطيء الهضم ، ويهيج القيء ، وينفع من لدغ الحشرات السامة .

وقال « ابن سينا » عنه : يولد الرياح في البطن ، وإذا قُلي وأُكل مع فلفل قليل أنضج الزكام .

البندق في الطب الحديث

وأما في الطب الحديث فقد وصف بأنه غذاء مقو ، فيه بروتئين يشبه بروتئين اللحم ، ولذا يزيد وزن الجسم . إنه يحتوي على أحماض أمينية أساسية . وهو غني جداً بفيتامين (أ) و(ب) ، وبالمواد الدهنية والآزوتية ، والبوتاسيوم ، والمغنيزيوم ، والكبريت ، والكلور ، والصوديوم ، والحديد ، والكلس ، والفسفور . وزيته ذو قيمة غذائية عالية جداً ، وقد أظهر تحليله أن في كل مئة غرام منه : (٤ ٪) ماء ، و(٧٠ و ١٠ ٪) بروتئين ، (٣٠ و٦٥ ٪) دهن ، (١٣ ٪) نشويات ، (٢ ٪) أملاح معدنية ، وتعطي المئة غرام (٣٢٩٠) حريرة .

- يفيد زيت البندق المصابين بالسكري ، وبالسل ، والرمل ، والصرع ، والتهاب مسالك البول ، كما يفيد جداً لتقوية الدماغ لما فيه من الفسفور والكلس .
- يطرد الدودة الوحيدة ـ بتناول ملعقة صغيرة منه لمدة خمسة عشر. يوماً على الريق .
- وتناول الأخضر منه يسمن النحفاء ، ومغلي قشر أغصان شجر البندق بنسبة ٢٥ غ في ليتر ماء يفيد في حالات الحمى .
- ومغلي أزهاره (٣٠ غ في ليتر ماء) علاج للترهل ، ومغلي ورقه (٢٥ غ في ليتر ماء) أحسن مدر للبول ، ولتنقية الدم ، ولعلاج أمراض الجلد ، وغلي أوراقه الجافة مع أوراق من الجوز وقليل من رماد التبغ والملح الناعم وزيت الزيتون يفيد في آلام الروماتيزما دهوناً .







البنفسج

La violette (The violet)

نبات من الفصيلة البنفسجية « Violacées » من ذوات الفلقتين كثيرة التويجيات ، فيه أنواع وضروب كثيرة ، منها البنفسج العطر « Violette odorante » ، الذي نحن في صدده ، وهو من زهور الزينة المشهورة ، ويزرع للزينة ، ولاستنشاق رائحته الزكية ، ولاستخراج عطره الثمين ، وللاستفادة طبياً من زهوره وزيتها . أصل اسمه من كلمة « بنفشه » الفارسية[١] .

البنفسج بين الأساطير والأحلام

نسجت حول البنفسج أقاويل وأساطير عديدة ، من ذلك أن الفلكيين يقولون : إن زهر البنفسج خاضع لكوكب الزهرة ، وأن قوة سر البنفسج تبلغ أشدها يوم الجمعة ، ولذلك يحسن حمل هذه الزهرة في ذلك اليوم !

البنفسج في الأدب

عرف العرب « البنفسج » وتغنوا به شعراً ونثراً ، فمن الشعر الأبيات التالية لأبي القاسم بن هُذَيْل الأندلسي ـ وقيل هي لابن المعتز :

بنفسج جُمِّعَتْ أوراقُـه فحَكَـتْ   كُحلاً تَشَرَّب دمعاً يومَ تَشْتيتِ

أو لازَوَرْدِيَّة أوفتْ بزُرقتهـا   وسطَ الرياض على زُرقِ اليواقيتِ

كأنه وضِعافُ القُضْـبِ تحملـهُ   أوائلُ النار في أطراف كبريتِ

ومن النثر المقطع التالي من رسالة لأبي عطاء بن يوسف السِّنْدي يصف طاقة البنفسج :

---

(١) يطلق العامة في دمشق اسم « بَنَفْشَهْ » على نبات زينة وردي متعرش ، ورده أبيض أو أصفر ، اسمه ورد الهند « Rosier des indes » .

« ... سماوية اللباس ، مِسْكيَّة الأنفاس ، واضعة رأسَها على ركبتها كعاشق مهجور ، ينطوي على قلب مَسْجُور ، كبقايا النِّقْش في بَنَان الكاعِب ، أو النِّقْس في أصابع الكاتب ، أو الكحل في ألحاظ المِلاح المِرَاض الصِّحاح ، الفاترات الفاتنات ، المُحْيِيَات القاتلات . لازوردية أوفت زرقتها على زرق اليواقيت ، كأوائل النار في أطراف كبريت او كأَثر القَرْص في خدود العَذارَى ، أو عِذَارٍ خَلَعْتُ فيه العِذَارا » .

البنفسج في الطب القديم

وتحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن البنفسج كثيراً ، وخلاصة ما قالوا :

في رأي ـ ابن سينا ـ أنه يولد دماً معتدلاً ، ويسكّن الأورام الحارة ضماداً مع دقيق الشعير ، وكذلك ورقه . ودهن البنفسج طلاءً جيد للجرب ، وهو يسكن الصداع شمّاً وطَلاءً ، وينفع من الرمد الحار ، والسعال . ويليّن الصدر ـ خصوصاً مع السكر ، وشرابه نافع من ذات الجنب والرئة والتهاب المعدة ، ووجع الكُلَى ، ويلين الطبيعة برفق .

وفي راي ـ ابن البيطار ـ أن البنفسج يبرِّد من التهاب المعدة والأورام الحارة في العين ، ونتوء المقعدة ، وينفع من السعال ، وينوّم نوماً معتدلاً ، ويسهل المرة الصفراء المتيبسة في المعدة والأمعاء ، والبنفسج الرطب إذا ضمّد به الرأس والجبين سكَّن الصداع والحرارة ، وشربه مع السكر يسهل المعدة .

وفي راي ـ ابن جَزْلـة ـ أنه يسهل الصفراء شرباً وشماً ، وشربه يضر بالزكام البارد . وذكروا « شراب البنفسج المُسَكَّر » وفائدته لتليين المعدة ؛ وطريقة صنعه أن يغلى البنفسج بالماء ، ثم يرفع البنفسج ويضاف غيره ، وهكذا إلى خمس أو سبع دفعات ثم يصفى ويضاف السكر .

البنفسج في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يوصف زهر البنفسج شرباً كالشاي بنسبة عشرة غرامات في لتر ماء ؛ فيفيد ضد السعال والرشوحات ، ويستعمل الزهر كمهدىء لآلام الالتهابات بشكل لَبْخات . وتمزج زهوره مع السكر وتجفف لاستعماله في معالجة السعال والإمساك ، كما أن جذوره تفيد في مكافحة الإمساك . ويصنع من زهور البنفسج شراب مقو ومدر خفيف للبول ، كما يفيد مغليه ضد الزُّحار ، « الزنتارية » وانحباس البول ، كما أن منقوع زهوره يفيد في أمراض الجلد ، وهو منقّ وملين ومعرّق ، وجذوره يحضّر منها شراب مقيء ، وتجفف الزهور ويشرب منقوعها أو مغليها لتهدئة الأعصاب ، وفي حالات الصرع .

ولرائحة البنفسج تأثير مهيج للغريزة الجنسية ، وقد ثبت أن تطيب الفتاة به يجذب إليها أنظار الرجال . ولوحظ في أحد المعامل الأمريكية أن إنتاج العمال ـ من الشبان ـ قد خف ، وأعصابهم توترت ، وتبين بالبحث أن سببه تعطر الفتيات في المعمل نفسه بعطر البنفسج ؛ ولما منعن عنه عادت الحالة في المعمل إلى سابق عهدها !

ويستخلص من البنفسج زيت بكلفة مالية كبيرة ، فإن (١٥) طناً من البنفسج تعطي رطلاً واحداً من الزيت (الرطل ٢٥٦٤ غراماً) .

ولما كان العطر البنفسجي الحقيقي نادراً ومرتفع الثمن جداً ، فقد استبدل بالمستحضرات الصناعية التي تؤخذ من الايونين « L'ionine » ، وهي مادة كيماوية لها رائحة البنفسج ـ ولما كانت رائحتها نفاذة جداً فإنها تستعمل في صنع عطر البنفسج على مدى واسع ، وبكلفة بسيطة .

البوتاسيوم

Le Potassium (The Potassiom)

فلّز ، ليّن ، أبيض ، لامع ، يمتزج بالكلور ، فيحصل أهم سماد بوتاسي ، وهو كلورور البوتاسيوم . ويتأكـد فيحصل البوتاس ، وهو أكبر عامل فعال في الأسمدة البوتاسية .

يجب أن يتوافر في كل ليتر من دم الإنسان من ١٨٠-٢٢٠ ملغ من البوتاسيوم ونقص هذه الكمية يسبب اضطراباً في الجسم ، وكذلك زيادتها .

فإذا نقصت هذه الكمية أصيب الإنسان بإعياء عام ، وتقصف في ساقيه ، وميل إلى النوم ، وضيق في الصدر ، وثورات نفسية واضطرابات عصبية ، وفي رؤية الأشياء .

وأثبتت الأبحاث الحديثة التي أجراها جماعة من أطباء كلية الطب في جامعة كاليفورنيا ، ومركز إدارة المحاربين القدماء في لوس انجلوس أن فقدان البوتاس من الجسم يقوم بدور رئيسي في سوء التغذية العضلي ، وغيره من الأمراض العصبية العضلية التي لم تعرف أسبابها .

ويعتقد هؤلاء الأطباء أنه خلال الأطوار الأولى لهذه الأمراض قد يحدث خلل في الخلايا يحتمل أن يكون وراثياً ؛ ينشأ عن تسرب البوتاس من الخلايا العضلية ، وعلى هذا فهم يرون أن الخلايا في النهاية قد تفقد كمية البوتاس التي تحتاج إليها العضلات للقيام بعملها ، وقد استنتجوا أن من المعقول تناول البوتاس لسد العجز الناشيء عن هذه المادة الكيماوية من احتفاظ الخلايا بالبوتاس الإضافي ، فإذا ما حلت هذه المشكلة أصبح بالإمكان التفريج عن كربة المصابين بالأمراض العصبية العضلية .

ولذا ينصح هؤلاء المرضى بتناول الأطعمة التي تحتوي « البوتاس » ؛ وأفضلها الجزر (ر. الجزر) .

البوظة

La Glace (The Ice cream)

حلوى باردة تصنع من الحليب والسكر والسحلب والملح ، ومواد أخرى كالفواكه وغيرها وتختلف أنواعها باختلاف المواد التي تصنع منها .

أصل كلمة « بوظة » من الفارسية « بُوزَه » ، وكانت تطلق على شراب مصنوع من الأرز ودقيق الذرة البيضاء .

أما بوظة اليوم ، فتختلف بأنواعها الكثيرة وبموادها التي تصنع منها عن الشراب القديم ، وتعرف في الشام باسم « بوظة » وباسم « قيمق » ، وتسمى في مصر « الجيلاتي » ، وفي العراق « دوندرمه » .

البوظة في التاريخ

إن الظن قد يذهب إلى أن البوظة ـ والمرطبات إجمالاً ـ هي من إنتاج الحضارة الحديثة ، ولكن الحقيقة أنها ترجع إلى الماضي البعيد ... فإن القدماء عرفوها وتذوقوها وشغفوا بها ، وبخاصة البوظة التي تصنع من الحليب والفواكه ، وكانت في الأول وقفاً على الأسياد والأغنياء ثم انتقلت إلى عامة الشعب .

فمنذ القرن الرابع قبل المسيح كان الإسكندر الكبير يتناول البوظة المصنوعة من الفواكه والعسل،وكانوا يبردونها في أوان من الفخار محاطة بالثلج الطبيعي .

ونيرون كان ـ كما يقول المؤرخون ـ يقدم البوظة إلى ضيوفه ، ويُنقلُ الثلج إليه من رؤوس الجبال بواسطة الأرقاء والعبيد التابعين له وهم يرسفون بالقيود والأغلال !

والعرب استخدموا الثلج الطبيعي في صنع المرطبات « الشرابات » .

وفي القارة الأسيوية شاهد « ماركو بولو » السكان يصنعون المرطِّب بمزج الماء بنترات الصوديوم ، وانتقل هذا إلى إيطالية فنال حظوة عظيمة ، وأدخلته « كاترين دي مديشي » إلى فرنسة حين تزوجت بهنري الثاني في سنة ١٥٣٣ ، وكان هنري الثالث وبعده لويس الرابع عشر من المغرمين بالمرطبات التي تصنع من الحليب والقشدة . وفي سنة ١٦٦٠ أسس الإيطالي « كولتيلي »

مقهى « يروكوب » في باريس وكانت تباع فيه المرطبات المثلجة. وتطور صنع المرطبات فيما بعد، وانتقل إلى الولايات المتحدة الأمريكية في منتصف القرن التاسع عشر، واستعلمت الآلة والتعقيم بطريقة باستور، واخترع الثلج الكربوني الذي جعل صنع البوظة يستغني عن الثلج الطبيعي.

وتقول الإحصاءات: إن في فرنسة اليوم أكثر من (٥٠) مؤسسة صناعية كبرى لإعداد البوظة؛ يعمل فيها أكثر من تسعة آلاف فني مختص بصنع البوظة، وهي تنتج في السنة أكثر من مئة مليون ليتر من الكريما المثلجة.

ومما يذكر أن الفرد الفرنسي يستهلك في السنة ٢,٥ ليتر من البوظة، والروسي ٧، والإيطالي ٨,٥، والأمريكي ٩ ليترات!

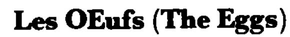
مزايا البوظة الغذائية

إن مزايا البوظة الغذائية ترجع إلى تركيبها والمواد التي تستخدم في صنعها من سكر، وحليب وفواكه، وقشدة، وغيرها. إن البوظة تحتوي على البروتينات، والدهون، والأملاح المعدنية ـ وبخاصة الكالسيوم، والفيتامينات. (أ، ب، د)، والفوسفور، والحديد، والسكر، وبهذا تعد من المواد المغذية المهمة.

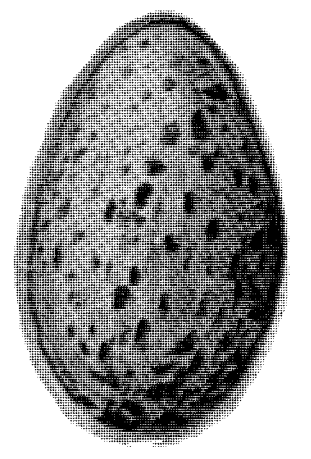
إن الليتر من البوظة المثلجة يحتوي على ١١٠٠ حروري. وإذا أضيفت إليها بعض المواد الأخرى كانت طعاماً كاملاً. إن تناول البوظة قبل الطعام، أو بعده مباشرة يحدث ضرراً في المعدة، ولذا ينصح بتناولها بين الأكلتين.

يجوز للأصحاء تناول البوظة، وهي تفيد المصابين بنزف في المعدة، أو في الأنف أو الحنجرة وهي تفتح الشهية، وتفيد النساء الحاملات اللواتي يتضايقن من القيء المستمر، والأطفال المصابين بالسعال الديكي. وتمنع البوظة عن المصابين بالمرض السكري، والبدينين، وضعاف الكبد، وذوي الحساسية بالبيض والحليب، والمصابين بعسر الهضم. ويجب أن تؤكل البوظة بأناة، وبكمية قليلة لتجنب تبريد الأسنان والمعدة، كما يجب الامتناع عن تناول شيء حار بعدها مباشرة.

البيض



Les OEufs (The Eggs)



عرف الإنسان البيض من فجر التاريخ ... والمعتقد أنه تعلم أكل البيض حين كان يعيش في أماكن منعزلة قليلة المواد الغذائية كالغابات، والجزر القاحلة ؛ فكان يضطر لأكل أي شيء يعثر عليه ليحفظ عليه حياته ، وفي مقدمة ما كان يعثر عليه بيوض الطيور التي تأوي الى هذه الأماكن ؛ فراح يسطو عليها ويتخذها غذاء له .

ولما كان الدجاج من أكثر الطيور إلفة بالإنسان ، فقد استساغ الإنسان بيضه ، واعتاد تناوله أكثر من بيوض الطيور الأخرى .

قيل إن أصل الدجاج من الهند ، ومنها انتشر في العالم ، وعرف أن الصينيين كانوا يعرفون الدجاج ويأكلون بيضه منذ (٣٥٠٠) سنة على الأقل ، وحين وسّع الرومان امبراطوريتهم نحو الشمال ، وجدوا الدجاج في المانية وانكلترة وفرنسة ، وشاهدوا سكان تلك المناطق يأكلون بيوضه بكثرة .

ولما قام « كريستوف كولومبس » برحلته إلى أمريكة في سنة ١٤٩٣ وجد الدجاج فيها ، ورأى البيض يشكل عنصراً رئيسياً في غذاء السكان .

أُحجية فلسفة الخلق :

ولم يقف الانسان عند حد التغذي بأكل البيض والتفنن في صنع مآكل منه ، بل أضفى عليه شيئاً من القداسة ، واتخذ منه فلسفة للخلق الأول ، وردد ذلك السؤال الشهير الذي اتخذ شكل أحجية ، وهو : منْ خُلِقَ أولاً : الدجاجةُ أم البيضة ؟ ...

فإن كان الجواب البيضة التي خرجت من الدجاجة قيل : ومن أين جاءت الدجاجة ؟ وإن قيل الدجاجة التي خرجت من البيضة ، قيل : ومن أين جاءت البيضة ؟ ... ونهاية الأحجية تصل إلى الإقرار بوجود « خالق » أوجد الدجاجة أولاً ، فجاءت منها البيضة ، أو البيضة أولاً فخرجت منها الدجاجة !

الفن يمجد صنع البيضة :

والفن أيضاً لم يغفل عن تمجيد صنع البيضة ، فقد أعجب بجميل صنعها على لسان الفنانين ، ومنهم النحات الشهير « برانكوزي Brancusi » الذي وقف أمام صنع البيضة مدهوشاً ، واعترف بأنه لا يقدر أي فنان عبقري أن ينحت شكلاً أفضل من شكل البيضة !

دور الاعتقادات والخرافات :

والاعتقادات لعبت دوراً مع البيض ، فقد كان في الهند محرماً على الطبقات العليا لاعتقادهم أنه من المآكل التي تنجس آكليها !

واليونانيون القدماء كانوا يحرمون على أنفسهم أكل البيض ، ولحوم الحيوانات التي تنتج البيض !

وحتى اليوم في أمريكة وآسية وأفريقية وجزر المحيط الهادي أناس لا يأكلون البيض ، وفي بلاد استراليا يحرم البيض على الفتيات حتى سن البلوغ ، وأحياناً تقتل البنت إذا مست بيضة أو كسرتها !

والخرافات لعبت دورها في تقدير قيمة البيضة ؛ فبعض الشعوب يعتقدون أن أخذ البيض من العش أو الحظيرة ليلاً يكون شؤماً على آخذه ، ورؤية البيض في المنام تنذر بخطر . واللصوص ـ في أمم أخرى ـ يعتقدون أن البلاء يصيبهم مدة سبع سنوات عن كل بيضة يسرقونها !

وفي انكلترة يعتقدون أن إحضار البيضة إلى البيت في يوم الأحد شؤم عليهم ، ورمي قشر البيض في النار يجعل الدجاج لا يبيض ، ونقل البيض معهم وهم يجتازون ماء جارياً يجعل البيض فاسداً !

وفي الحب والعواطف كان للبيض دوره أيضاً ، فالفتيات العاشقات في بعض بلدان أوروبة وغيرها يضعن في كأس كمية من النبيذ الأبيض وبيضة نيئة ، ويكرعن جرعة من هذا المزيج قبل الخروج في نزهة ، وأول اسم شاب يسمعنه يتكلم سيكون الزوج المنشود !

البيض في الطب الشعبي :

والطب الشعبي اعتمد أيضاً على البيض في علاج بعض العلل والأمراض ... فالبيضة إذا غمرت في الخل ـ حتى يطرى قشرها الكلسي ـ وبلعت تشفي المخمور من نشاف الحلق والدوخة وثقل الرأس ، وإذا وضعت على (الداحوس) أو الورم أنضجته .....

وإلى وقت قريب ـ كانوا يعتقدون في أوروبة ـ أنه إذا ذهب المصاب بالحمى إلى أقرب مفترق طرق لمسكنه ـ في منتصف الليل ـ ودفن بيضة ، وكرر ذلك خمس مرات في خمس ليال ، فإنه يشفى من الحمى !

البيض في الشعر :

هذا ، وللبيض من شعر الشعراء العرب نصيب ، وإلى القارئ بعض ماقالوا :

قال الأصفهاني :

فيها بدائعُ صَنْعةٍ ولطائـــفٌ ... أُلِّفْنَ بالتقدير والتَلْفِيـقِ
خِلْطَانِ مَائِيَّانِ ما اختلطا عـلى ... شكل ومختلف المِزاج رقيقِ
فبياضها وَرِقٌ ، وزئبَقُ مُحِّهَـا ... في حُقِّ عَاجٍ ، بُطِّنَتْ بدَبيقي[1]

وقال الشاعر كُشَاجم من أبيات يذكر فيها جُوَنةً (سُلَيْلَةٌ مغشاة بالأدم) أهديت إليه وفيها بيض مسلوق مصبوغ أحمر :

وجاءنــا فيهــا ببيض أحمــر ... كأنــه العقيــق لم يُقَشَّــرِ
حتــى إذا قدّمــهُ مقشــراً ... أبــرزَ مــن تحتِ عقيــقٍ دُرَرَا
حتى إذا ما قطَع البيضَ فِلَــقْ ... رأيتَ منه ذهبــاً تحت وَرَقْ
يَخالُ أنَّ الشطرَ منه مَــنْ لَمَــحْ ... أعــاره تلوينَــه قوسُ قُــزَحْ

أنواع البيض وأشكاله :

وللبيض أنواع وأشكال عديدة ، وكذلك أحجام مختلفة . هناك بيض ناعم الملمس ، وهناك بيض خشن الملمس . وهناك بيض كروي ، وبيض

---

(١) الدبيقي : ثياب تنسب إلى دبيق بليدة كانت بين الفرما وتنيس من أعمال مصر (ياقوت)

بشكل الكُمَّثْرَى ، وبيض صغير بحيث توضع الألوف منها على رأس دبوس ، وبيض كبير كبيض النعامة ـ وهي أكبر أنواع البيض ـ فقد تكفي البيضة الواحدة وجبة لأربعة أشخاص ، وهناك بيض بلون أبيض ناصع ، وبيض مُرَقَّط ، وبيض ملَوَّن (أخضر ، وأصفر ، وبني ...) .

البيضة في رأي العلم :

والعلم يُعَرِّف البيضة بأنها : مادة عضوية تحتوي على جرثومة الطير ، وهي تتركب من غلاف جيري ، وغشاء داخله البياض ، وفي الوسط الصفار ، ومادة دسمة ، ومادة آزوتية .

لا تنتج البيضة مما تأكله الدجاجة في يومها أو أمسها ، بل مما أكلت منذ شهر مضى ، فبروتينات البيضة كانت في جسمها واستخدمت لإنتاج البيضة عندما لفظتها فقط واستبدلتها ببروتئين جديد ، أما القشرة فتشكل من الكلسيوم الموجود في جزئيات أكلتها الدجاجة اليوم .

عناصر البيض :

يتراوح وزن بيضة الدجاجة بين ٥٥ ـ ٦٥ غراماً ، وثقل بيضة النعامة نحو ١٢٠٠ ـ ١٣٠٠ غ . ـ وفي البيضة ـ ذات الحجم المتوسط ـ من ٨٠ـ١٠٠ حروري ، وذات الحجم الكبير من ١٠٠ـ١٢٠ حرورياً .

ويزن بياض البيضة (الآح) نحو ٣٠ غراماً ، والصفار (المُحّ) نحو ١٥ غ . ويتألف البياض من زلال (ألبومين) بنسبة ٧٠ ـ ٨٠ في المئة ، وملح بنسبة ١٥ـ١٨ ، وماء ٧٥ـ٨٠ في المئة .

ويتألف الصفار من ١٥ بالمئة زلال ، و٣٠ بالمئة مواد دهنية ، و٥ ٪ فسفور ، و١,٥ كلسيوم و٠,٨ حديد ، و٥ ماء ، وفيتامينات (أ ـ ب ١ ـ ب ٢) ، وفيه آثار ضئيلة من فيتامينات (د ـ ب ـ و) . وبروتئين صفار البيض يحوي الفيتيلّين « Le Vitelline » والليستين « La Lécithène » وهما غنيان بالأنزيم اللازم للهضم ، والليسيتين أقل غنى بالفسفور ، بينما الفيتيلين أكثر غنى بالكبريت .

وإلى جانب هذه العناصر يحوي البيض : الكلسيوم ، والمنغنيز ، والبوتاسيوم ، والزنك ، والنحاس ، والصوديوم ، والسيليسيوم ، والكلور ، واليود ، والفلور بنسبة ضئيلة .

البيض غذاء كامل :

وعلى هذا ؛ يعتبر البيض غذاء كاملاً لاحتوائه على البروتئين والدهن ، والفيتامينات ، والهرمونات ، والأملاح المعدنية ، وهيدرات الكربون . ولذا فإن تناول بيضتين في الصباح يكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتئين والفيتامينات ـ وهذا يعادل ما في ٣٥٠ غراماً من الحليب ، أو ٥٠ غراماً من اللحم . وبما أنه فقير بهيدرات الكربون ؛ فيؤخذ معه الخبز أو غذاء نشوي كالبطاطا أو الأرز ، وكذلك كوب من عصير البرتقال لتأمين حاجة الجسم من فيتامين (ج) .

والبيض أحسن الأغذية ، وأسرعها انهضاماً ـ إذا كان نيئاً أو مشوياً قليلاً ، ويُعطَى لذوي الصحة الطبيعية ، وبخاصة للأطفال ؛ فيحصنهم بمناعة ضد الكساح وفقر الدم ، ويمكن إعطاؤه للصغار من سن ٨ أو ١٠ أشهر .

ويعطى للكبار ، وبخاصة الناقهين ، والمصابين بفقر الدم ، والنساء الحاملات ، وضعاف الذاكرة ، والمصابين بانهيار الجهاز العصبي ، والقدرة الجنسية ، كما يعطى للمصابين بالسل ، والسكري ، والنحفاء ، والبدينين ـ بشرط ألا يمنع عن هؤلاء السمن أو الزبدة معه .

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي ، والذين لديهم كمية الكولسترول كبيرة ـ ويُكتفَى لهؤلاء ببيضتين في الأسبوع ـ كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة ، وعن الذين يتحسسون بأكل البيض ، والذين يسبب لهم اضطرابات في الكبد والأمعاء .

البياض ضد الجراثيم :

يحوي بياض البيض مادة مضادة للجراثيم تسمى « ليزوتسيم » اكتشفها الطبيب العالم « لياشينكوف » ووصفها « فليمنغ » مكتشف البنسلين ، وهي توجد في اللعاب والدمع والطحال والكبد ، وتحضر هذه المادة من بياض

البيض ، ولها أثر فعال في أمراض العين والحلق والأنف والأذن ، وهي تحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد .

غذاء من الخارج :

وكما يغذي البيض الجسم من الداخل ، فهو يغذيه من الخارج . وفيما يلي ثلاث وصفات لصنع قناع الجمال وتجديد شباب الجلد :

١ ـ لأجل الجلد الدهني : يخفق بياض بيضة مع الثلج الصنعي ، ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير الفريز ، وبعد مزجها جيداً يغطى بها الوجه وتترك حتى تجف في ربع ساعة ثم يغسل بماء بارد .

٢ ـ لأجل الجلد الناشف : يخفق صفار بيضة طازجة بملعقة كبيرة من زيت الكافور ، ويمدد المزيج على الوجه بنسبة متعادلة في جميع الأجزاء ، وبعد نشافه يغسل بالماء الحار .

٣ ـ لأجل الجلد الطبيعي : يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد ، أو معجون ممتاز ، ويدهن به الوجه والعنق ، وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر .

معرفة البيض الطازج :

البيض الطازج هو البيض المطلوب للغذاء ، والبيضة الطازجة تعرف من ثقلها باليد ، كما تعرف عند خضها ، فالطازجة تكون ممتلئة ولا يسمع صوت خض لها وتكون قشرتها لامعة .

وهناك طريقة أخرى لمعرفة البيض الطازج ، هي : أن تغطس البيضة في ماء أذيب فيه ١٠ في المئة من وزنه من الملح البحري ، فالبيضة الطازجة تهبط إلى العمق ، والقديمة تطفو على سطح الماء ، ومتوسطة القدم تعوم في وسط الماء .

وطريقة ثالثة ـ طريقة الزوايا ـ وهي أن البيضة الطازجة إذا طرحت في الماء تأخذ وضعاً أفقياً في قعر الإناء ، فالبيضة التي عمرها بين ٣ـ٥ أيام تُكَوِّن زاوية ٢٠ درجة مع قعر الإناء . وذات الثمانية أيام تكوّن زاوية ٤٥ درجة ، وذات الأربعة عشر يوماً تكوّن زاوية ٦٠ درجة ، وذات العشرين يوماً تكون زاوية ٧٥ درجة ، وذات الثلاثين يوماً تأخذ وضعاً عمودياً يتجه من

رأسها الرفيع إلى أسفل ، وإذا كانت أقدم من ذلك فإنها تعوم على سطح الماء .

كيف يحفظ البيض :

يحفظ البيض بوضعه في البراد (الثلاجة) ، وكان يحفظ في الماضي بدهنه بالورنيش ، أو زيت الكتان ، أو البرافين ، أو سلكات الصودا ، أو بغمره بماء فيه ملح ، أو جير (كلس) ، أو بوضعه صفوفاً في برميل يغرس برماد ، أو نشارة الخشب ، أو رمل دقيق ، أو نخالة ، أو جبصين ، أو فحم مسحوق ، ويخلل بين البيض .

- الحرارة تفسد البيض ، فيجب وضعه في مكان رطب ، ولا ينظف بالغسل ، بل بفوطة مبللة أو فرشاة .

تعليمات لاستعمال البيض :

- البيض غير الناضج تماماً (نيمبرشت)[1] هو أسهل هضماً من المسلوق ، والمسلوق أسهل هضماً من المقلي .
- البيض المسلوق يغلى بالماء المملح مدة دقيقتين ، ثم يرفع عن الماء ويغطى لمدة دقيقتين . أو يغطس البيض في الماء المغلي ويغطى الوعاء ، ثم يرفع عن النار ، ويترك في الماء لمدة خمس دقائق .
- إذا أردت البيض قاسياً فاتركه على النار يغلي مدة ٥ أو٦ أو٨ أو١٢ دقيقة ، ويكون الماء مملحاً ، ويغطس بعد ذلك في ماء بارد مدة ١٠ـ١٥ دقيقة .
- إضافة بعض نقط من عصير الليمون إلى البيض تذهب برائحته الكريهة .
- صفار البيض شديد الامتصاص للروائح ـ كالدهن ـ فإذا حفظ البيض في مكان فيه رائحة امتصها وفسد طعمه .
- اختلاط الصفار بالبياض لا يدل على فساد البيضة ، ولا يضر أكلها .
- وجود بقعة دم صغيرة في البياض لا يضر ، أما إذا تعددت البقع فالأحسن الاستغناء عن البيضة .
- إذا كانت النفس تعاف البيض النيء فالأفضل العدول عنه إلى المسلوق قليلاً .

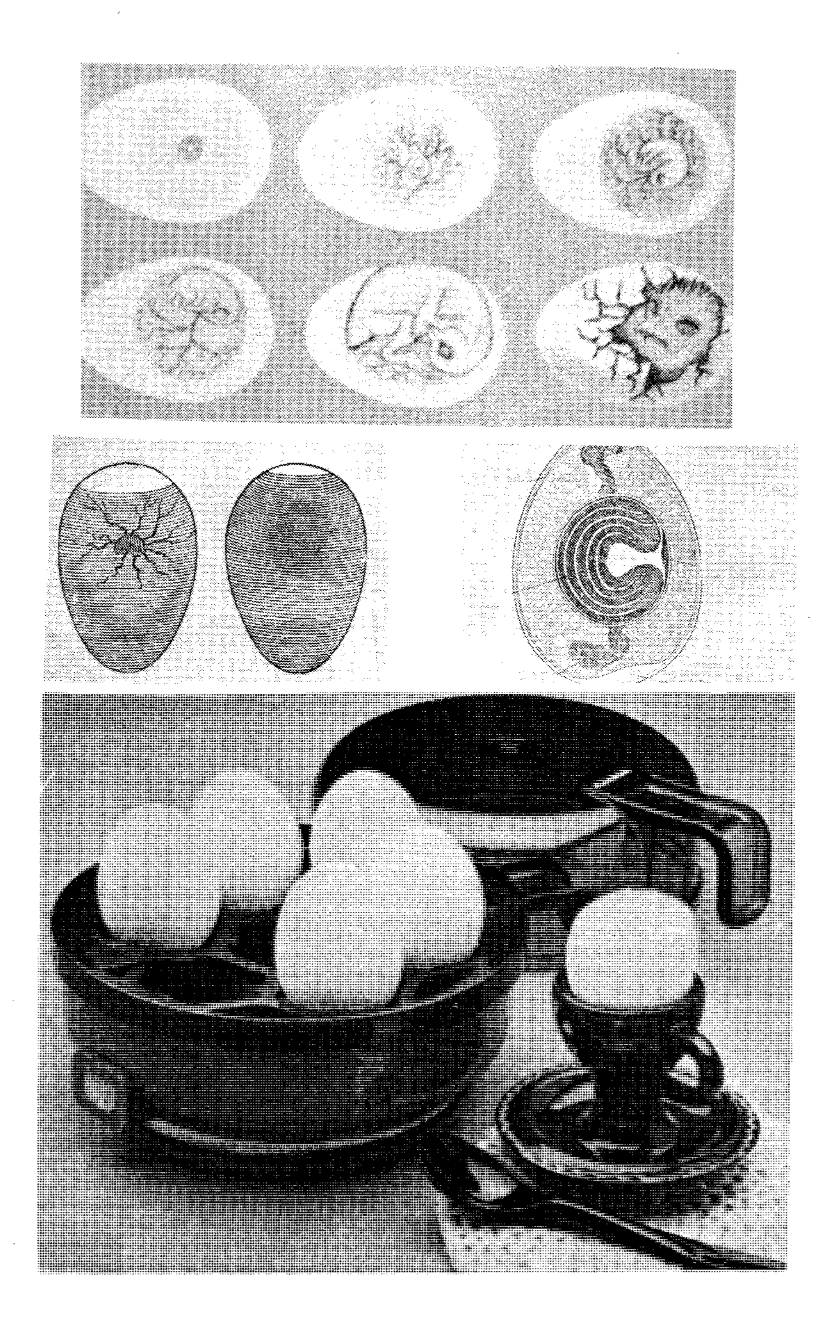
---

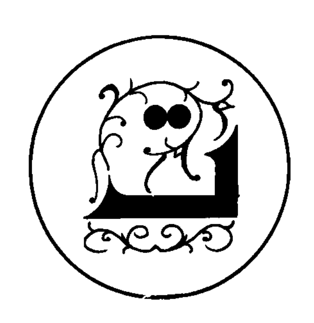
(١) أصلها فارسي (نيم) نصف ، (بِرِشت) ناضج .

- يستحسن ألا يأكل البيض قبل أو بعد تناول اللحم والسمك .
- يحفظ البيض في الثلاجة في درجة منخفضة ، وعند إخراجه يترك لترتفع حرارته قبل استعماله .
- إذا بقي شيء من البياض يحفظ في إناء مغطى يوضع في الثلاجة ، أما الصفار فيغطى بماء بارد ويوضع في الثلاجة .
- يطبخ البيض في كل استعمالاته في حرارة منخفضة ، ويؤكل حالاً لأنه إذا برد يتصلب .
- قبل سلق البيض يترك ليدفأ ـ إذا كان في الثلاجة ـ ويحرك أثناء السلق عدة مرات ، وحين ينضج يغمر بماء بارد حالاً .
- يسلق البيض بقشره بوضعه في ماء بارد يرفع على النار ، فاللّين يكفي غليه مدة دقيقتين ، والمتوسط خمس دقائق ، والجامد ١٥ دقيقة .
  أو يغلى الماء لوحده ثم يضاف البيض وتخفف النار .
- لسلق البيض ـ بلا قشر ـ يغلى الماء والملح ، ثم تخفف النار ويصب البيض الواحدة تلو الأخرى ، وتغطى المقلاة حتى ينضج ، ويرفع من الماء ويصفى .
  (ويمكن سلق البيض ـ بلا قشر ـ بالحليب ويقدم البيض على قطعة من الخبز المحمص والمدهون بالزبدة) .

استهلاك العالم للبيض :

يزداد استهلاك البيض في العالم عاماً بعد عام ـ بسبب قيمته الغذائية ، وقد قدرت بعض الاحصاءات أن متوسط ما يستهلك الفرد سنوياً من البيض في الولايات المتحدة الامريكية ٤٠٠ بيضة ، وفي كندا ٢٧٢ ، وفي بلجيكا ٢٠٧ ، وفي انكلترة ٢٠٣ ، وفي فرنسة ١٥٠ ، وفي بلدان الشرق الأوسط أقل من فرنسة ، وفي الشرق الأقصى أقل بكثير بسبب فقر أهله .





المنيهوت

التابيوكا

Le tapioca (Tapioka)

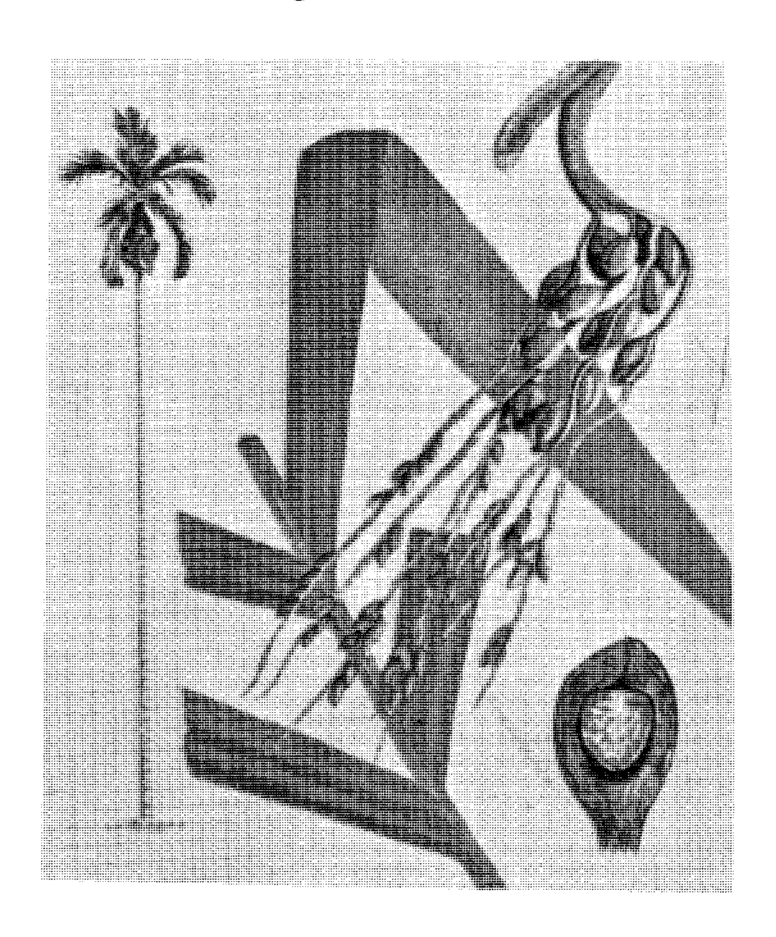
كلمة مأخوذة من اللغة البرازيلية القديمة ، تطلق على دقيق نبات يزرع في أمريكا الاستوائية ـ خاصة ـ وفي غيرها اسمه « منيهوت Manihot » أو « مانيو Manioc » ، وهو من الفصيلة (الفَرْبَيُونِيّة Euphorbiacées » ويستخرج من جزوره دقيق نشوي يدخل في عدة مركبات غذائية ، ويعد من أهم الأغذية .

ونبات « المنيهوت » من أهم المحصولات الجَزرية في المناطق الحارة بعد البطاطا الحلوة ، وهو أحد الأطعمة الصحية في أمريكا الجنوبية والوسطى ، وله قيمة غذائية كبيرة ، ويحل محل خبز القمح ، ويستعمل في كثير من أنواع الصلصة ، ويصنع منه شراب مسكر ، ويستفاد من نشائه طبياً في التئام الجراح ويستخدم صناعياً في المغاسل ولأغراض اللصق والصقل .

تحتوي المئة غرام من دقيق التابيوكا على (٣٥٠) حرورياً ـ أي مثل القمح ـ ولكنه فقير بالمواد البروتينية (الآزوتية) والفيتامينات ، والأملاح

المعدنية ، ولهذا كان هضمه أسهل من القمح ، فيوصف لغذاء الأطفال الذين يزعجهم الحليب . وظهر في دراسة حديثة أن نبات التابيوكا يحوي من «الغلوكوز » إلى حد ٧٠٠ ملغ ، ولذا ثبتت فائدته لمرض الغدة الدرقية .

تمنع التابيوكا عن المصابين بالسكري ، وعن البدينين ، ويوصف لذوي الصحة الجيدة ، وللنقهاء والأطفال ، والمرضى المحتاجين للتغذية .



التَّانبُول

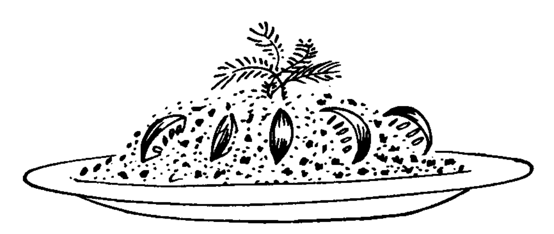
Le Bétel (The Betel)

نبات يعرف باسم تنبل أو تامول » أو « شاه صيني » ، موطنه الهند والملايو حيث يمضغ بمفرده أو بعد خلطه بتوابل أخرى كجوز الفوفل والقرفة لتعطير الفم وتحسين لون اللثة والأسنان باللون الوردي ، ويستعملونه كمنبه جنسي وفاتح للشهية . وهو شجيرة متسلقة مدّادة السوق ، ملساؤها دائمة الخضرة. ولها ثمرة عنبية لحمية، يستعمل ورقها في الطب ، وأهم محتوياته زيت طيار أساسه (فينول التانبول Phenol de Bétel) . والزيت منعش ومنبه . ومن أنواع التانبول المستعملة طبياً الفلفل الحاد الأوراق ، والضيق الأوراق ، والفلفل الكافوري ، وتستعمل أوراقها العطرية في حالة التهابات المسالك البولية وكمدرة.

وفلفل كاوة ــ أو (نبات الكافه كافه Methysticun fort) فجزوره وريزوماته تستعمل كمدرة للبول ومطهرة وخاصة في حال السيلان ، ويحضر من جذوره (مشروب الكافا) وهو كثير الاستعمال في حالة الظمأ .

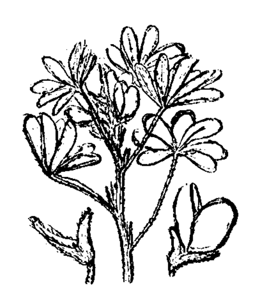
التَّبُّولَةُ

أكلة شعبية كثيرة الانتشار في لبنان وسورية والعراق وغيرها ، تقوم على مادة البرغل الناعم ، ومجموعة من الخضراوات والتوابل وغيرها مما يمكن الحصول عليها ، وهي أكلة مفيدة صحية لأن جميع موادها تؤكل نيئة وتحتفظ بعناصرها كاملة تقريباً ، لأنها لا تدخل النار ولا تتعرض لأعمال السلق أو الشي أو التحميص ، أو غير ذلك من التدابير التي تخضع لها الأطعمة المطبوخة .



التُّرمُسُ

Le Lupin, Lupinus (The Lupine)



نبات زراعي من الفصيلة القرنية «Légumineuses» والقبيلة الفراشية Papilionacées يزرع لحبه المأكول. قيل إن كلمة « ترمس » مأخوذة من اليونانية «Thérmes» ، ونقلت إلى القبطية والعبرية والآرامية ، ومنها العربية والفارسية .

حب الترمس يزرع في الأراضي الرملية ، وعندما تنضج شجراته وتجف تضرب بالعصا فتفصل البذور ثم تغربل . وطريقة تحضيره : يُغْلَى في الماء ثلاث ساعات ، ثم يرفع عن الماء وينقع في ماء بارد ثلاثة أيام مع تغيير الماء ، وقد يوضع في شوالات مغلقة ويرمى في الترع ، وبعدها يوضع في ماء أذيب فيه ملح عادي ، فتزول المرة منه ، ويعرض للبيع .

في الطب القديم :

الترمس قديم العهد في مصر ، وحتى اليوم يستعمل بكثرة . إنه يؤكل للتسلية كبزر البطيخ والقرع ، ويستعمل لغسل الأيدي كالصابون ، ويدق ويدعك به الجسم للعلاج من البثور التي تظهر في زمن فيضان النيل .

وصف الترمس في الطب القديم بأنه أقرب إلى الدواء منه إلى الغذاء . فهو يجلو ويحلل ، ويقتل الديدان ـ إذا وضع من الخارج ، وكذلك إذا لعق مع العسل ، أو شرب مع الخل . والماء الذي يطبخ به الترمس يقتل الديدان ، وإذا صبَّ من خارج نفع البَهق . وينفع من القروح الخبيثة ، ويدر الطمث . ودقيقه ينقي البشرة من الكَلَف والبرص والبثور وينفع من الجرب ، ومع دقيق الشعير ينفع أوجاع الخراجات ، ويضمد به لعِرْق النّسَا ، وإذا طبخ الترمس ـ بعد أن ينقع ـ حتى تزول مرارته وأكل أزال نتن البراز ، وهو يخرج الأخلاط اللزجة ، ومع العسل يذهب ضيق النفس والسعال ويسقط الدود ، ويفيد في

ترحيض الأمعاء ، وذكروا عن ضرره أنه بطيء الهضم ، يولد بلغماً غليظاً .

في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث وصف الترمس بأنه غني بالبروتئين ، ففيه منه ٣٠ ٪ وهو ذو قيمة غذائية جيدة كالحمص ، ويمكن إضافته إلى القمح ، وثبت أن مطبوخ بذوره يدر البول ، ويهضم الأكلات الثقيلة ، ويطرد بعض أنواع الديدان .

ويحتوي الترمس على مادة « الليسيتين » La Lécithine وهي مكونة من الكلسيوم والفوسفور ـ ولذا يكون مقوياً جيداً للأعصاب ، وهو كذلك مقو للقلب منبه له .

ويستخرج من الترمس زيت مرهمي مختلط بالكربون ورماد الاحتراق يفيد فائدة عجيبة ـ في حالات من البثور والاكزيما إذا استعمل أياماً متتالية بغير أن يغسل المكان المصاب بالماء .

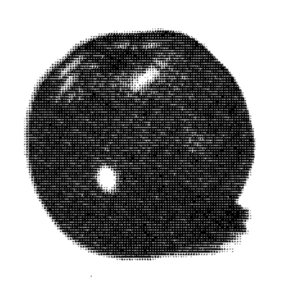
التُّرُنْج Le Cédratier

يطلق هذا الاسم في الشام على ثمر الكَبَّاد ، ويعرف في مصر والعراق باسم « أُتْرُج » وهذا من أصل سنسكريتي هو « ماتلنغا » نقل إلى الفارسية فالعربية (ر . كلمة أترج) .



التُّفَّاح

Le Pommier (The Apple)



شجر مثمر من الفصيلة الوردية« Rosacées ».

يقال : إن اسمه « التفاح » معرّب من كلمة « توتا » الفارسية القديمة، ويسمى بالفارسية أيضاً « سِيْبْ » . وقيل أصل اسمه من العبرانية ومعناه « المريح » ، وربما كان للاسم « المريح » علاقة بميزة في « التفاح » هي إزالة الشعور بالتعب .

قيل إن شجرة التفاح أصلها من شرقي أوروبة وغربي آسية ، وأن موطنها الأول كان في « طرابزون » بتركية ، ثم نقلت إلى مصر ، وزرعها « رمسيس الثاني » فرعون مصر في حديقته ، ومن مصر انتقلت إلى اليونان ، فأوروبة ، فحوض البحر المتوسط ، فغيره من المناطق . ومن المؤكد أن التفاح يزرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة ، وقد شوهدت بزوره في خرائب بحيرة دويلز ، وعرف الرومان (٢٢) صنفاً منه .

وأدخل الأوربيون المستعمرون التفاح إلى أمريكة ، فكثرت زراعته ابتداء من سنة ١٧٥٠ م في المناطق العديدة ذات الأجواء المختلفة ، لأنه يتحمل البرد ، ولا يعيش في المناطق الحارة ، وقد كثرت أنواعه ، حتى أصبحت اليوم أكثر من ستة آلاف صنف مختلفة الحجم والشكل واللون ، وتعتبر الولايات المتحدة أكثر البلاد انتاجاً للتفاح ، وكذلك كندا .

التفاح في الشعر :

وعرف العرب القدامى التفاح ، وورد ذكره في نصوص كثيرة نثرية وشعرية ، وتغنى به الشعراء ، ومما قيل فيه .

قال جالينوسُ في حِكمتهِ ... لكَ في التفاح فِكرٌ وعَجَبْ
هو رُوحُ النفس من جوهرها ... وبها شوق إليه وَطَرَبْ
ومزاج القلب يَنْفي همَّه ... ويُجَلِّي الحزنَ عنه والكُرَبْ

تركيب التفاح ومزاياه :

هذا ، وللتفاح رائحة هي مزيج أكثر من (٢٦)عنصراً كيماوياً مختلفاً تعطيه رائحته الغريبة .

وللتفاح ميزة قابليته للحفظ بالبرودة ، وبالتجفيف ، والتعليب ، ويحوَّل عصيره إلى « سيدر ، وخل » ، ويحوّل سكر العصير إلى غول (كحول) قوي ، ويصنع من السيدر شراب كحولي يسمى « تفاح جاك » ، ويستخرج من التفاح : مسحوق التفاح ، وعسل التفاح الذي يستعمل للمحافظة على درجة الرطوبة في الخبز والتبغ .

التفاح في الطب القديم :

في الطب القديم كان للتفاح دور كبير في العلاج ، فاليونانيون كانوا يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره ، وكان غيرهم يعالج به الجروح والقروح ، واشتق أطباء القرون الوسطى من اسم التفاح « Pomme » اسم « المرهم Pommade » ، واستعملوا من مسحوق التفاح ومزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد ، كما عالجوا النقرس ، والرثية « الروماتيزما » ، والصرع بعصير التفاح المطبوخ .

أما الأطباء العرب فقد عالجوا الجروح النتنة ، والأُكَال « الغنغرينة » بعَفَنِ التفاح ، وسبقوا بذلك « البنسلين ومشتقاته » .

وقالوا في فوائد التفاح أقوالاً كثيرة منها : إنه سهل الهضم يقوي الدماغ والقلب ، والمعدة ، ويفيد في علاج أمراض المفاصل ، والخفقان ، ويسكن العطش ، ويقطع القيء ، ويفرح ، ويفيد الموسوسين ، ويقوي الشهوة ، ويذهب عسر التنفس ، ويصلح الكبد والدم . والمربى منه أجود في كل خواصه . وقالوا في سيئاته : إنه يولد الرياح الغليظة ، والنسيان .

ومما قاله فيه الشيخ الرئيس ابن سينا : أعدل التفاح الشامي ، والتَّفِهُ منه رديء قليل المنافع ، وكذلك الفج والحامض فانهما يولدان العفونات والحميات. وشراب التفاح عتيقه خير من طريه لتحليل البخارات الرديئة ، وورقه ولحاؤه وعصارة القابض منه تدمل الجروح ، وعصارة ورقه تنفع من السموم .

التفاح في الطب الحديث :

وحين جرى تحليل التفاح وجد في كل مئة غرام منه ۹۰ وحدة من فيتامين أ ، و ٤٠ من فيتامين ب ١ و ٢٠ من فيتامين ج ، ١٢ ٪ من السكر ، و٩ ٪ من سكر العنب وسكر الفواكه ، و ٨٥ ٪ من الماء ، و ١٠ ٪ بروتئين ، و ٣ ٪ مواد دهنية ، و٩ ٪ سليلوز ، و ٤ ٪ بكتين . و ٨ ٪ أحماض عضوية ، وقليل من النشا (في التفاح الناضج) وكثير (في الفج) ، وفي التفاح أملاح معدنية مهمة مثل البوتاسيوم والكالسيوم ، والصوديوم وغيرها مما لا غنى عنه في تغذية الخلايا وإنمائها ، كما فيه مقادير قليلة من الكلور ، والمنغنيز ، والحديد ، والفوسفور ، والكوبالت ، والبروم ، والآلومين ، والزرنيخ ، والكبريت .

وفي الطب الحديث كلام كثير عن فوائد التفاح ، منه : أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً ، فهو ينشط الأمعاء ، ويكافح الإمساك المزمن ، والإسهال عند الأطفال ، وحصى الكُلَى والحالبين والمثانة ، ويزيل حمض البول . ويخفف نقيعه من آلام الحمى ، والعطش ، وينشط الكبد ، ويهدىء السعال ، ويخرج البلغم ، ويخلّص الجسم من الأحماض والدهون ، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد ، وينشط القلب ، ويخفف آلام التهاب الأعصاب ، وأمراض الكبد ، والوهن القلبي ، ويصون الأوعية الدموية ، والأسنان من النخر ، ويزيل الشعور بالتعب . ويقول الدكتور « جارفيز Jarves » في كتابه « طب الشعوب » : إن خل التفاح إذا شرب مع الماء كان مسمناً وعلاجاً للبرد » ، ويذكر أكثر الأطباء : أن خل التفاح هو الخل الوحيد الصّالح للجسم ، وما عداه فضرره أكثر من نفعه .

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً . ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب . ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح ؛ يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم ، ويغنيهم عن تناول المشروبات الكحولية ، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي .

وصفات مجربة من التفاح

ويورد العالم الفرنسي الجليل الدكتور « جان فالنيه J. Valnet » مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة من التفاح نجملها فيما يلي :

١ ـ استعمال داخلي :

- ملين ، مسهل : تفاحة كل مساء (ملين) ، تفاحة كل صباح (مسهل).
- ضد إسهال الأطفال : تفاح مبشور (يؤخذ منه من ٥٠٠ ـ إلى ١٥٠٠ غ في اليوم على خمس مرات) .
- ضد العطش : تفاحة مع فنجان شاي خفيف .
- ضد التهاب المعي الغليظ ، وإسهال خروج الأسنان : يؤخذ خلال يومين مقدار من التفاح وحده يناسب السن ، ويوصف هذا أيضاً ضد الزحار (الزنتارية) ، وعسر الهضم ، والمغص ، وتقرحات المعدة .
- ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠ ـ ١٠٠٠ غ تفاح نيْ مبشور يومياً ، وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام .
- ضد الروماتيزما ، والنزلة الرثوية ، وأمراض الأمعاء : تقطع (حلقات) تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها ، وتغلى في ليتر ماء مدة ربع ساعة ، ويمكن أن يضاف إليها قطع من عرق السوس .
- ضد الروماتيزما ، وقلة البول ، والنقرس : يغلى ٣٠ غ من قشر التفاح في ٢٥٠ غ من الماء لمدة ١٥ دقيقة ، ويشرب منه أربعة إلى ستة أقداح في اليوم .

٢ ـ استعمال خارجي :

- ضد آلام الأذن : تشوى تفاحة في الفرن وتوضع لصقة على الأذن .
- ضد الجَرَب والقَرَع : تقطع تفاحة نصفين وينزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهرة الكبريت ، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوى في الفرن ، ثم تهرس وتفرك أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة .
- ضد الجروح المزمنة : تفاحة مقشرة ومشوية ، توضع (لصقات منها

على ا لجروح ، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون) .

- لتقوية الجلد : إن عصير التفاح يدهن به الوجه ، والرقبة ، والأثداء ، والبطن ، فيقوي خلايا الجلد .
- في سويسرة يعالج بعض الأطباء ـ بنجاح ـ سكري الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والبندورة (يشويان في الفرن) .
- تناول تفاحة في آخر وجبة الطعام ـ وبخاصة وجبة المساء ـ تلين المعدة وتنظف الأسنان ، وحامض الأوكساليك الذي في التفاح يبيض الأسنان .
- ذكر « ليون بينه Binet » الطبيب الفرنسي الشهير ـ ومن أكبر المدافعين عن الفواكه : فوائد كثيرة للتفاح ، منها : أن النيئ منه أو المشوي في الفرن يجوف ويحشى بالعسل ، ويستفاد منه في إعداد فطائر ومربيات وغيرها . فتكون غذاء وعلاجاً لكثير من العلل .

لمن يعطى ... ويمنع :

يُوصَى بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار ، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرِس ، وبأمراض الكُلَى ، والمفاصل ، والرثية « الروماتيزم » (وعلى هؤلاء تناول كيلو من التفاح كل يوم) .

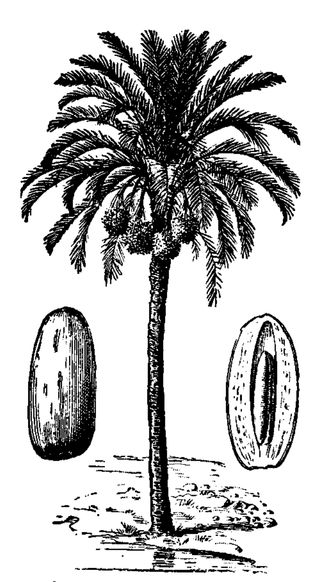
ويوصي الأطباء الـروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني ، وحصى المرارة . ويُوصَى ضعاف الأمعاء ، والمصابون بالإمساك ـ وكذلك بالاسهال ـ بتناول التفاح ، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التانين في أليافه ، ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً أو بشره .

والتفاح مفيد جداً للنساء الخائفات على جمالهن ، فهو يحافظ على بشرتهن، ويجدّد نشاطها ، ويحفظ جمالها ، ولا يسمِّن أجسامهن . كما يفيد التفاح الذين يأكلون بسرعة ويبتلعون مقادير من الهواء !

أما الذين يمنعون عن تناول التفاح فهم : المصابون بمرض السكر ، وبعض المصابين بعسر الهضم ، والذين يشكون من حرقة في المعدة .

التمر

La Datte (The Date)



هو ثمر شجرة « النخيل = La datier Phœnix dactylifera» ، ويسمى بُسْراً حين يكون غصناً طرياً ، ويدعى بَلَحاً ما دام أخضر ، ورُطَباً حين يلين وينضج . ويطلق اسم « التمر » على التمر اليابس وعلى ثمر النخيل من حين الانعقاد إلى حين الادراك .

عرف الإنسان التمر ـ بأنواعه ـ منذ القديم وقيل إن تاريخه يرجع إلى أكثر من خمسة آلاف سنةورافق حياة الشعوب التي مرت في التاريخ ، شوهدت صوره منقوشة على جدران معابد الفراعنة ، وتحدث أطباء الفراعنة عن فوائده غضاً وجافاً ، وعرفت كتابات عنه في الأديرة تدل على قيمته الغذائية وفائدته للرهبان والقسوس .

ويقول مفسرو « التوراة » القدماء : إن « السكيار Le Skiar » ـ الشراب المتخمر ـ الذي كان محرماً على الكهان الاسرائيليين من سبط « لاوي » ، هو خمرة مصنوعة من التمر والعسل والدبس ، وكان الأطفال يقدمونه للرب الأزلي احتفالاً بأول إنتاج من أشجارهم ، وقد شوهدت على نقود يهودية قديمة صورة شجرة تمر .

وذكر المؤرخ « بليني » أن الرومان عرفوا عدة أنواع من التمر ، وكان يقدم لآلهتهم في طقوس العبادة كما كان يقدم على موائد الملوك .

التمر عند العرب :

كان التمر بالغ الأهمية في بابل ، وقد ورد ذكره في الكتب السماوية وفي كتب الديانات الأخرى . وكان موجوداً في الجزيرة العربية قبل فجر التاريخ ، واتخذه العرب مادة أساسية لغذائهم ، وقد تحدثوا عن النخيل وتمره باسهاب في نثرهم وشعرهم ، فقال النابغة الذبياني يصف النخيل :

صفار النوى مكنوزة ليس قِشْرُها إذا طار قشرُ التمرِ عنها بطائرِ
من الشارعاتِ الماءَ بالقاعِ تستقي بأعجازها قبلَ استقاءِ المَحَاجِرِ

وقال النَّمِرُ بن تَوْلَب :

ضربنَ العِرْقَ في يَنبوع عينٍ طلبنَ مَعِينَهُ حتى روينا
بناتُ الدهر لا يخشينَ مَحْلاً إذا لم تبق سائمةٌ بقينا
كأنَّ فروعَهنَّ بكل ريحٍ عَذَارى بالذَّوائِب يَنْتَضِينا

وقال الشاعر ابن الرومي يصفُ التمرَ « البَرْنِي » وهو أحسن أنواعه :

بَعَثْتُ ببَرْنِيٍّ جَنِيٍّ كأنه مخازنُ تِبْرٍ قد مُلِئْنَ من الشَّهْدِ
مختَّمة الأطراف تنقدُّ قُمْصُها عن العسلِ الماذِيِّ والعنبرِ الهندي
تُنقَّل من خُضْر الثياب وصُفْرِها إلى حُمْرِها ما بين وَشْيٍ إلى وردِ
فكم لبثتَ في شاهقٍ لا ترى به ولا تُجْتَنَى باللحظ إلاَّ من البعدِ
ألذ من السلْوَى وأحلَى من المنى وأعذب من وصل الحبيب على الصَّدِّ

ووردت عدة أحاديث عن البلح والبسر والتمر على لسان الرسول محمد ﷺ يشيد فيها بفوائدها ، وقد ثبت عنه أكل التمر بالزبد ، وبالخبز ، ومفرداً .

التمر في الطب القديم :

وتحدث الأطباء العرب مطولاً عن التمر ، وقالوا : إنه من أكثر الثمار تغذية للبدن ، وذكروا أنه مقو للكبد ، ملين للطبع ، يزيد في البَاه ـ ولا سيما مع حب الصنوبر والحليب ، ويبرئ من خشونة الحلْق ، وأكله على الريق يقتل الدود ، وهو فاكهة وغذاء وشراب وحلوى ، والإكثار منه يؤذي الاسنان ، ويهيج الصداع ، ويُدفَعُ ضرره باللوز والخَشْخاش ، أو بالعسل والزبد .

وبعض الأطباء ميزوا بين البلح والتمر ، فقالوا عن البلح : إنه يقوي اللثة والمعدة ، ويوقف الاسهال ، وسيلان الرحم ، ويقطع دم البواسير ، ويلزق الجراحات ضماداً . وهو رديءٌ للصدر والرئة ، ويحدث سُدَداً في الكبد ، ويبطئ الهضم وينفخ إذا شرب الماء على أثره ، ويُدْفَعُ ضرره بشرب الزنجبيل بعده ومربى العسل .

أما التمر فقالوا عنه : يقوي الكبد ، ويلين الطبع ، ويزيد في القوة الجنسية مع

الحليب والقرفة ، ويخصب البدن ويسخنه ، وينفع الصدر والرئة ، ويحسن اللون . وهو عسر الانهضام . ويُحدث الكثير منه صداعاً ، ويضر الكبد . وأحسن أكله في وقت البرد .

وفي القرون الوسطى استعمل التمر علاجاً للصدر ومهدئاً للسعال ، ثم سقطت مكانته واتهم بأنه صعب الهضم ، ويجمّد الدم ، ومع ذلك فقد ظل يستعمل في مستحضرات دوائية ضد البلغم والأخلاط التي ترشح من المخ .

في الطب الحديث :

أما في الطب الحديث ، فقد أظهر تحليل التمر الجاف أن فيه : ٧٠,٦ ٪ من الكربوهيدرات و ٢,٥ ٪ من الدهن ، و ٣٣ ٪ من الماء ، و ١,٣٢ ٪ من الأملاح المعدنية ، و ١٠ ٪ من الألياف ، وكميات من الكورامين ، وفيتامينات أ ـ ب١ ب٢ ـ ، ج ، ومن البروتين ، والسكر ، والزيت ، والكلس ، والحديد ، والفوسفور ، والكبريت ، والبوتاس ، والمنغنيز ، والكلورين ، والنحاس ، والكلسيوم ، والمنغنيزيوم .

ومعنى هذا أن التمر ذو قيمة غذائية عظيمة ، وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم ، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة ، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية ، وبخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً . إن القيمة الغذائية في التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم ، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية. وهو يفيد المصابين بفقر الدم ، وبالأمراض الصدرية ـ ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يُغلَى ويشرب على دفعات . وهو يفيد ـ خاصة ـ الأولاد والصغار والشبان ، والرياضيين ، والعمال ، والناقهين ، والنحيفين ، والمصابين بفقر الدم ، والنساء الحاملات .

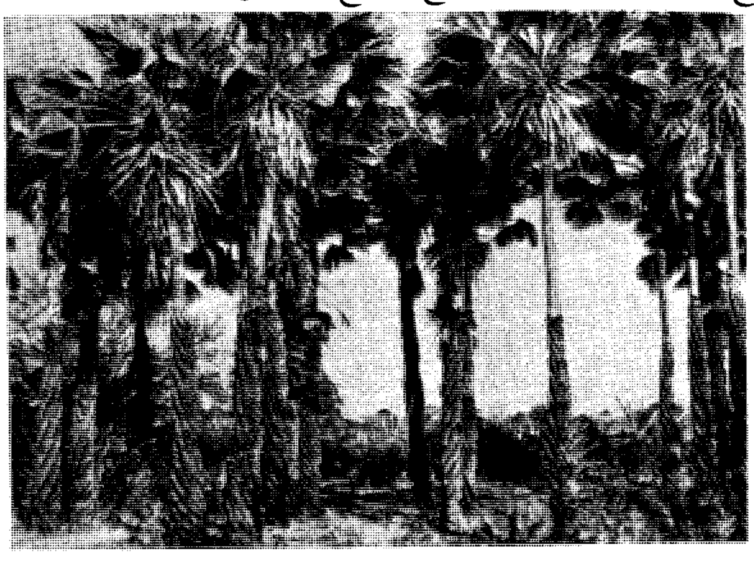
إنه يزيد في وزن الأطفال ، ويحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويمنع جحوظ كرتها ، والخَوَص ، ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية وأعصاب السمع ، ويهدئ الأعصاب ويحارب القلق العصبي ، وينشط الغدة الدرقية ، ويشيع السكينة والهدوء في النفس ـ بتناوله صباحاً مع كأس حليب . ويقوي الأعصاب ، ويلين الأوعية الدموية ، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف

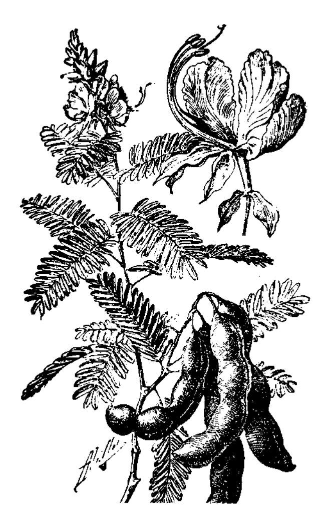
والالتهاب ، ويقوي حجيرات الدماغ ، والقوة الجنسية ، ويقوي العضلات ويكافح الدوخة وزوغان البصر ، والتراخي والكسل ـ عند الصائمين والمرهقين، وهو سهل الهضم ، سريع التأثير في تنشيط الجسم ، ويدر البال ، وينظف الكبد ، ويغسل الكُلَى ، ومنقوعه يفيد ضد السعال والتهاب القصبات والبلغم . وأليافه تكافح الإمساك . وأملاحه المعدنية القلوية تعدل حموضة الدم « Acidose » التي تسبب حصيات الكلى والمرارة والنِّقرس ، والبواسير ، وارتفاع الضغط . وإضافة اللوز والجوز إليه ، أو تناوله مع الحليب يزيد في مفعوله . وغناه بالبروتئين والدهن .

لا يمنع التمر إلا عن البدينين ، والمصابين بالسكري .

يستخرج من التمر نوع من النبيذ ، كما يستخرج الغول « Alcool » الجيد ، والخل ؛ ويستخرج من نوى التمر زيت النخيل ، ويحمَّص نواه ويطحن ويستعمل بديلاً عن البن في بعض المناطق ، ويستخرج من عصيره السكر ، وتصنع من سعفه السِّلال والحُصْر والأطباق .

ويستخرج من التمر دبس وصف في الطب أنه : يحلل البلغم الخام ، وينفع من السعال والبرد والفالج ووجع المفاصل .





التمر الهندي

Le Tamarin (The Tamarin)

التمر الهندي ، أو تمر الهند : ثمرة شجر مثمر من الفصيلة القرنية « Légumineuse » كبير الحجم جميل الشكل كشجر الرمان. يعرف باللغة العربية بأسماء : الحُمَر ، الصُّبَّار وفي السودان باسم الحومز ، والعرديب . ثمرته « Le Tamarine » قرنية الشكل تحوي ما بين بذرة وأربع بذور ، وهي ذات طعم حامض

قيل : إن موطنه الأصلي أفريقية الاستوائية ، وعرف منذ القديم في مصر والهند وغيرهما ، وتنجح زراعته في المناطق الحارة .

تقطف الثمار وتقشر ويعجن لبها ، ويضاف إليه قليل من عصير قصب السكر لحفظها من الفساد ، أو تنظف الثمار من الألياف والنوى وتنقع في الماء المغلي مدة لتصفى ، وتغلى مرة ثانية في حمام ماري (وهو وضعه في إناء يوضع في وعاء أكبر منه فيه ماء ويغلى) ، وحين يصبح كرُبّ البنادورة (الطماطم) ، يحفظ في وعاء من الخزف (الفخار) أو البلور ، ويستعمل عند الحاجة كصنع شراب أو لتحميض بعض الأطعمة ، أو المياه الغازية « الكازوزة » وينصح باجتناب تجهيزه في وعاء نحاسي لأنه يتفاعل مع النحاس ، وأحسنه الحديث الطري الذي لم يذبل .

في الطب القديم والحديث

وصف في الطب القديم بأنه ينفع من القيئ والعطش والحميات ، والاسهال ، وهو يقوي القلب ، والمعدة ، ويزيل الصفراء ، والحكَّة من البدن ، ويليّن الطبيعة ، ويسكن هيجان الدم والغثيان والصداع ، وهو يهيج السعال ويضر الطحال .

وظهر للطب الحديث من تحليله أنه يحتوي على : حمض الطرطير ، وحمض الليمون ، وحمض التفاح ، وبعض المواد القلوية ، وحمض التانين

القابض ، كما يحوي مقادير من السكر . والحديد ، والفوسفور ، والمنغنيز ، والكلس والصودا . والكلور . وغيرها .

وذكر أنه يستعمل في أوروبة وأمريكا مغلياً كالشاي ضد الحميات والقبض ، ويحضر في انكلترة مركب من نقيعه في الحليب بنسبة ١ إلى ٤ : ويسمى « مصل تمر الهند » . ومن فوائده أنه ملين ومرطب . ومزيل للحموضة الزائدة في الجسم ، والفضلات التي تتراكم من ترك المشي والحركة والرياضة . ويفيد في الزكام ، وفي اليَرَقان .

التَّوابل

Les Condiments (The Condiment)

مفردها « تَابِل » ـ بفتح الباء وكسرها ـ وتسمى « الأَفَاوِيه » و « الأبازِير Les Epices » تؤخذ التوابل من بعض أجزاء النباتات كبراعمها وجذورها وسوقها ولحائها ، وقد اعتاد الانسان إضافتها إلى طعامه ليثير الشهية إليه ، وليجعله أطيب نكهة .

لعبت التوابل دوراً كبيراً في تاريخ البشر يوم كان الحصول عليها صعباً وباهظاً ، وقد دفع الغرب أموالاً طائلة في سبيلها ، ومرت سنوات طويلة كانت خلالها وقفاً على الملوك والحكام والأغنياء ، وقام المغامرون برحلات شاقة وأسفار بعيدة لجلبها من الشرق البعيد ، ومن هذه الرحلات : رحلة ماجلان ، ورحلة كريستوف كولومبس ، وقد كانت الغاية منهما اكتشاف أقصر الطرق إلى البلاد التي تنتج التوابل للمتاجرة بها وجمع الثروات الطائلة من أثمانها ، وقد تحدثنا عن فائدة كل مادة منها في مكانها بحسب أسمائها .

يقول الطب : إن التوابل ؛ وإن كانت تحسن طعم المآكل ؛ فإنها تجعل الانسان أكثر إقبالاً عليها ، وهذا يؤدي إلى الضرر ، كما أن الحِرِّيفة منها تضر بالمعدة والكبد والأمعاء ، وتهيجها وتضاعف مجهودها ، ولذا يجب الاقلال منها (ر . كلمة الأبازير) .

التُّوت

Le Mûrier (The Mulberry-tree)

جنس شجر من الفصيلة القرّاصية « Urticacées ou Urticées » والقبيلة التوتية « Moracées » تزرع لثمرها يأكله الانسان، ولورقها يأكله دود القز ، واسمه أيضاً « تُوث » و « فِرْصاد » . وأشجار التوت أنواع منها الكبير والصغير ، وثمرة التوت La Mûre أنواع أيضاً . منها : توت أبيض «Morus alba». وتوت أسود (شامي « Morus nigra » . وتوت أحمر « Morus ruba ».

فشجرة التوت الأبيض صغيرة ، وثمارها بيض أو قرمزية ، وموطنها الأصلي آسية ، وأدخلت إلى أوروبة وأمريكة لأوراقها التي تغذي دود الحرير ، وثمارها قليلة القيمة ، وتستخرج في أوروبة ـ من جذور شجرها صبغة صفراء .

وشجرة التوت الأحمر ـ ويعرف بالرومي أو الصبغي ـ هي أكبر أنواع التوت ، وثمارها حمر فاقعة أو مائلة إلى السواد ، ولا تأكلها غير الحيوانات، ويستفاد من خشبها الجيد ، ويستخرج من مائه صبغة حمراء .

وشجرة التوت الأسود ـ وهو المعروف بالشامي ـ هي من أشجار الزينة، وثمرتها حمراء أو سوداء محمرة ، وموطنها الأصلي آسية الصغرى وإيران ونقلت إلى أوروبة في القرن الثاني عشر ووطنت في أوروبة وأمريكة ، وتكثر زراعتها في الولايات الجنوبية الأمريكية ، وقد ورد ذكرها في « الانجيل » وكانت معروفة من الإغريق والرومان ، وثمرتها حمضية قابضة .

التوت في الشعر والطب القديم :

عرف البشر التوت مند القديم وزرعوه في مناطق كثيرة ، وورد ذكره في مصادر عديدة ، وأشاد بعض الشعراء العرب به ، منهم « ابن الرومي » الذي قال في التوت الشامي :

ومُخْتَضِباتٍ من نَجيعِ دمائِها ... إذا جُنِيَتْ في بُكْرةِ الغَدَوَاتِ
تكادُ بأن تُغْطَا إذا ما لمستها ... فأَرْحمُها من سائِرِ الثَّمَراتِ

وتحدث الأطباء القدماء عن خواص التوت ، ومنهم ابن سينا ، الذي قال عنه : التوت صنفان ، أحدهما هو الفِرْصاد الحلو ، وهو يجري مجرى التين في الإنضاج ، إلا أنه أردأ غذاء ، وأقل وأفسد دماً ، وأردأ للمعدة . واما المُزُّ الذي يعرف بالتوت الشامي ؛ ففيه قبض وتبريد ، وعصارته قابضة ، والحامض منه يحبس أورام الفم والحلق ، والقروح الخبيثة ، ويجب أن تؤكل جميع أصنافه قبل الطعام. والشامي لا يضر معدة صفراوية ، وهو يشهي الطعام ويخرجه بسرعة ، والعفص المجفف المملح يحبس البول شديداً ، وينفع من الدّوسنطاريا ، وفي جميع أصنافه إدرار للبول ، وعصارته تليّن الطبيعة ، وإذا طبخ ورقه وورق الكَرْم والتين الأسود بماء المطر سوَّدَ الشعر . وإذا جُفِّفَ ثمر التوت الأسود قام مقام السُّمَّاق ، وورقه يمنع من الذبحة والخوانيق وأورام الحلق واللَّهاة ، والتوت يقوي المعدة والأمعاء ويدر البول، ويربي شحم الكُلَى .

التوت في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل التوت أن قيمته الحرارية تصل إلى ٥٧ ٪ حرورياً ، وفيه بروتئين ، ومواد دهنية وسكرية ، وكلس ، وحديد، ونحاس ، وكبريت ، وبوتاس ، وفوسفور ، وصودا ، وكلور ، ومنغنيز ، وفيه من فيتامينات أ،ج.وحامض كهرماني ، وتانين . وخصائصه : مقو ، مرطب ، مطهر ، ملين ، ـ والأخضر منه قابض ـ ضد الحفر . يستعمل داخلياً : ضد الوهن النفسي ، والنزيف ، والامساك ، والتهاب الأمعاء ، وعلل الصدر .

ويستعمل من الخارج ضد الذبحة الصدرية ، والقلاع ، والتهاب غشاء الفم . أما طرق استعماله فهي :

- التوت الناضج جداً ضد الامساك .
- عصير التوت الفج ضد الاسهال .
- الغرغرة بعصير التوت ضد الذبحة والقلاع والتهاب غشاء الفم
- مغلي أوراق التوت ضد السكري (٣٠ ـ ٥٠ نقطة) قبل الطعام .

والتوت الشامي (الأسود) يفيد المصابين بفقر الدم ، وضعف الكبد ،

والسعال ، والحصبة والجدري ، وأورام الحلق ، واللثة ، ويخفف الحرارة والعطش ، وشرب عصيره الطازج ـ بدون سكر ـ عدة مرات طول الموسم يبني الشحم حول الكُلَى الساقطة ويرفعها ، ويفيد شرابه في ترطيب التهابات فم الأطفال ، ويلطف الحميات ، والغرغرة به تهدئ الذبحة الصدرية ، وتناول مقدار منه قبل الأكل يفتح الشهية ، ويلين المعدة ، والاكثار منه يؤذي الأعصاب والصدر ، ويسبب إمساكاً شديداً .

مزايا التوت البري

ومن التوت نوع بري ، وصف أنه في تركيبه « ابن عم » الفريز والكرز ، وهو غني بحامض الليمون ، وقابض لغناه بالبكتين ، ومذاقه شديد الحموضة . ومن مزاياه تخفيف العطش ، وإذا أخذ قبل الطعام فتح الشهية ونقى الدم .

أهم العناصر التي عرفت في تركيب « التوت البري Haie, Ronce » : سكر ٣,٤٨ ، بكتين ٠,٩٤، عدة حوامض ، فيتامين (أ،ج) ، مواد دسمة ، أملاح ، صمغ ، زيوت أساسية . وخصائصه واستعمالاته تشبه خصائص التوت وطرق استعماله داخلياً وخارجياً .



التوت البري — توت الأرض

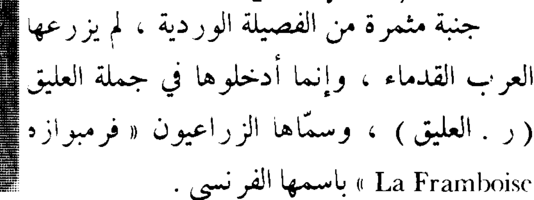
توت الأرض

اسم معرب يطلق على نبات الفريز (ر . الفريز) .

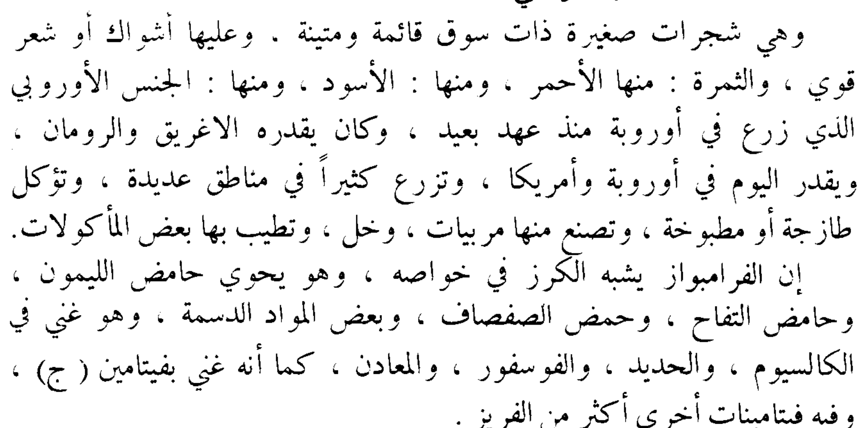
توت العُلَّيق

Le Framboisier

(The raspberry-tree)



جنبة مثمرة من الفصيلة الوردية ، لم يزرعها العرب القدماء ، وإنما أدخلوها في جملة العليق (ر . العليق) ، وسمّاها الزراعيون « فرمبوازه La Framboise » باسمها الفرنسي .



وهي شجرات صغيرة ذات سوق قائمة ومتينة . وعليها أشواك أو شعر قوي ، والثمرة : منها الأحمر ، ومنها : الأسود ، ومنها : الجنس الأوروبي الذي زرع في أوروبة منذ عهد بعيد ، وكان يقدره الاغريق والرومان ، ويقدر اليوم في أوروبة وأمريكا ، وتزرع كثيراً في مناطق عديدة ، وتؤكل طازجة أو مطبوخة ، وتصنع منها مربيات ، وخل ، وتطيب بها بعض المأكولات.

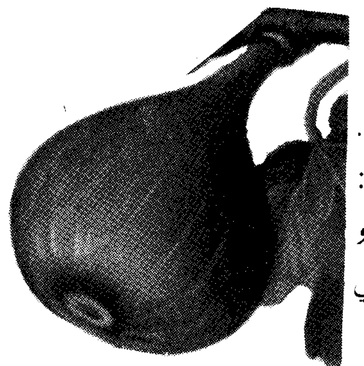
إن الفرامبواز يشبه الكرز في خواصه ، وهو يحوي حامض الليمون ، وحامض التفاح ، وحمض الصفصاف ، وبعض المواد الدسمة ، وهو غني في الكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور ، والمعادن ، كما أنه غني بفيتامين (ج) ، وفيه فيتامينات أخرى أكثر من الفريز .

يفيد عصيره في مكافحة حميات الانتانات البولية ، وعفوية الأمعاء ، والحرارة ، والرثية « الروماتيزما » المفصلية ، والسكري ، ودود المعدة والأمعاء، ويصنع منه شراب مفيد جداً ضد أمراض الفم ـ غرغرة ، وأمراض الكبد والمرارة شرباً ، وذلك بغلي ٥٠٠ غ « فرامبواز » مع ٨٠٠ غ سكر .

ومغلي أوراق الفرامبواز يفيد ضد المغص البطني ، وتشنج أعضاء الجهاز النسائي ، ويعتقد أنه يسهل عملية الوضع ، وهو يفتح الشهية ويرطب ، وضد الحفر ، والرشوحات .

ومما يذكر أن توت العليق يتلاقى في أكثر فوائده مع توت السياج « Ronce sauvage = Rubus fruticosus » ، ونبات الفريز « La Fraise »

وكذلك تصنع من الفرامبوز مأكولات حلوة ومشروبات كما يصنع من الفريز (ر . العليق ، الفريز) .



التين

Le Figuier, Ficus (The Fig)

شجر من الفصيلة الخُبْزيّة « Artocarpées ». أو التوتية « Moraceae » فيه أنواع كثيرة منها : النوع الشائع المعروف باسم « Ficus carica » أو « Figue commun » ، ويسمى « البَلَس » ، وفي مصر « التين البرشومي ».

عرفه البشر منذ القديم ، وورد ذكره في الكتب السماوية (التوراة والانجيل والقرآن) ، واستعمله الفراعنة لعلاج المعدة وغيرها ، والفينيقيون للغذاء ، ولعلاج البثور بلزقات ، وكانت الحميات تعالج بنقيعه .

زرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة في المناطق الحارةمن آسية وأفريقية وأوروبة ، ثم انتقل إلى غيرها ، وانتشر في منطقة البحر المتوسط ، وذكر الطبيب الفيلسوف اليوناني « سقراط » عدة أصناف منه في كتابه « دراسة في النبات » حين تكلم عن زراعته ، وذكره « هوميروس » في إلياذته ، والفيلسوف أفلاطون كان من أكثر الناس تناولاً للتين ؛ وهذا ما أعطى التين لقب « صديق الفلاسفة » ، وكان التين الغذاء الأساسي للمصارعين ، ومؤلفو عصر النهضة في أوروبة أثنوا على فوائده الملّينة والمطهرة . وفي عصر « بليني » كان معروفاً من التين (٢٩) نوعاً .

التين في المصادر العربية :

وورد ذكر التين في كثير من المصادر العربية نثراً وشعراً ، منها ما قاله فيه شعراً « أسامة بن مُنقِذ » :

أما ترى التينَ في الغصون بَدا	ممزّقَ الجلد مائِلَ العُنُقِ
كأنه رَبُّ نِعمةٍ سُلِبَتْ	أصبح – بعد الجديد – في خَلَقِ
أو كأخي شِرّةٍ أَغْيظَ وقد	مَزّقَ جلبابَهُ من الحَنَقِ
مِثلُ نُهودِ الأبكار صُورتُه	لو لم يُنَادَ عليه في الطُّرُقِ
قد عَقَدَتْهُ يَدُ السَّمُوم لنا	فَالوُذَجَ الدَّوْحِ غيرَ مُحْتَرِقِ

فـالشُّهْـدُ والزعفــرانُ مَعْ عَرَق الوردِ ، وحبٌّ الخَشْخَاشِ في نَسَقِ
فَقُـمْ بنـا سَحْـرَةً نُبَاكِــرُهُ قبلَ جَفافِ النَدى عنِ الورق
ولا تمِـلْ بي إلى ســواه فــلا أميــلُ عنــه ما دمتُ ذا رَمَقِ

وقال فيه ابن المعتز :

قُمْ قد بدا ضوءُ الصَّباح المُسْفِــرِ كيمـا نَلَـذُّ بلون كلٍّ مُبَكِّرِ
وانْعَمْ بتينٍ طــاب طعماً ، واكتسى حُسْناً ، وقارَبَ منظراً من مَخْبَرِ
من بَرْد بَلْحٍ ، في قَبَاءِ التين ، فــي ريح العَبيرِ ، وطيبِ طعمِ السكَّرِ
يَحكـي إذا ما صُفَّ في أطبــاقــه خِيَمـاً ضُرِبْنَ من الحرير الأصفرِ

وروى ابن قَيِّم الجَوْزِيّة « في كتابه » الطبُّ النَّبوِي » عن « أبي الدَّرْدَاء » قولَه :

« أُهْديَ إلى النبي ﷺ طَبَق من تين ، فقال : كلوا ، وأَكَلَ منه ، وقال : لو قلتُ : إنَّ فاكهةً نزلتْ من الجَنَّه ، قلتُ هذه ، لأن فاكهة الجنة بلا عَجَمٍ . فكلوا منها فإنها تقطع البواسير ، وتنفع من النِّقْرِس » . وقد عَلّق « ابن قيم الجوزية » على هذا الحديث بقوله : « وفي ثبوت هذا نَظَر » .

وقال ـ في مطلع حديثه عن التين : « لمَّا لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة لم يأت له ذكر في السُّنة ... فإن أرضه تُنَافي أرض النخيل ، ولكن قد أقسم الله به في كتابه لكثرة منافعه وفوائده ، والصحيح أن المُقْسَمَ به هو التين المعروف » .

التين في الطب القديم :

وتحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن التين وفوائده الغذائية ومما قالوه : إنه يفتح السُّدَد ، ويقوي الكبد ، ويُذْهِب الباسور ، وعسر البول ، والخفقان ، والربو ، وخشونة القصبة ، وينفع من الصرع والجنون والوسواس ، ويضر الكبد الضعيف والطحال (ويصلحه الجوز أو الأنيسون) . ويفيد الحوامل والرضَّع جداً ، ويقلّل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيئ ، ويجلو رمل الكُلَى والمثانة ، ويغذو البدن غذاء جيداً ، وينفع العصب (مع اللوز والجوز) ، ويسكن العطش ، وينفع السعال المزمن ، ولأكله على الريق منفعة في تفتيح

مجاري الغذاء وخصوصاً مع الجوز واللوز .

وتحدث « ابن سينا » عن التين مطولاً ، ومما قاله : أجود التين الأبيض ، ثم الأحمر ، ثم الأسود ، والشديد النضج . والتين اليابسُ مُنَضِّجٌ محلّل ويضر بحلاوته أورام الكبد والطحال ، ويهيج العطش ، وينفع من الاستسقاء . وطبخ التين برغوة الخردل تطلَى به الحكّة ، ويقطر في الأذن التي بها طنين فيزول. ولبن التين يسكّن تناوله الحرارة ، ويذيب الجامد ، وإذا حملت المرأة لبن التين مع صفرة البيض تطهرت رحمها ويدر الطمث . ولبن التين مع العسل ينفع الغشاوة الرطبة في العين وابتداء الماء الأزرق وغلظ الطبقات . وعصارة ورق التين تفتح أفواه عروق المقعدة ، وتنفع من القوباء ، وإن استعملت مع قشور الرمان أبرأت الدَّاحِس .

التين في الطب الحديث :

أهم خصائص التين أنه : كثير التغذية ، هاضم ، مقو (يُعطَى للرياضيين خاصة) ، ملين ، مدر للبول ، مفيد لأمراض الصدر ، دواء موضعي ملطف .

يستعمل من الداخل : لتغذية الأطفال ، والشبان ، والناقهين ، والشيوخ، والرياضيين ، والنساء الحاملات . وضد الوهن الطبيعي والعصبي ، واضطرابات المعدة والأمعاء ، والامساك ، والضعف العام ، والتهابات الصدر ومجاري البول.

ويستعمل من الخارج ضد الذبحة الصدرية ، والتهابات الفم ، والخراجات، والقروح ، والدمامل. ويجري استعماله من الداخل كما يلي : يغلى ٤٠ــ١٥٠غ من التين في ليتر ماء يشرب : ضد الرشح المزمن والتهاب الشُّعب والنزلات الصدرية ، والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة ، ومربى التين مفيد للمصابين بعسر الهضم ، وبالامساك .

ولمعالجة الامساك ، تتبع الطرق التالية :

١ ـ تطبخ ثلاث أو أربع تينات طازجة مقطعة في قدح حليب مع ١٢ حبة من العنب الجاف (الزبيب) ، يشرب الخليط كله صباحاً على الريق .

٢ ـ تنقع ست حبات من التين في قليل من الماء طوال الليل ، تؤكل صباحاً على الريق .

٣ ـ تنقع أغصان صغيرة من شجر التين في ماء ، يعطى الماء للصغار مسهلاً ومطهراً.

٤ ـ تغلى ٢٥ ـ ٣٠ غراماً من أوراق التين في ليتر من الماء ، ويشرب من المغلي للسعال ، ولاضطراب الحيض وإدرار الطمث ، ويؤخذ قبل الميعاد.

واستعمال التين من الخارج يجري كما يلي :

١ ـ إن المغلي المذكور سابقاً ـ لاستعماله داخلياً ـ يستعمل غرغرة للخناق ، وغسولاً للفم في حالات التهاب اللثة .

٢ ـ تستعمل كمادات من التين المطبوخ في الماء ـ أو الحليب ـ توضع على الخراجات والقروح والدمامل والحروق ، والأسنان المصابة .

٣ ـ تقطع أغصان تين صغيرة وتدهن بحليبها الثآليل والأثفان صباحاً ومساء، فتذوب ، ولعصير الأوراق الفائدة نفسها .

٤ ـ كان القدماء يستعملون حليب التين لصنع الجبن « كالمنفحة » ، وكانوا يدهنون به اللحم القاسي فيطرى في الطبخ .

التين في الغذاء :

إن التين أكثر احتواء للسكر من جميع الفواكه ففيه من ٢٠ ـ ٣٠ ٪ من السكر ، وفي الطري منه من المواد الآزوتية من ٠,٧٩ ـ ١ وفي اليابس من ٤ـ٥,٢٠ ، ومن المواد الدسمة في الطري من ٠,١٠ ـ ٠,٣٠ ، وفي اليابس من ١ ـ ٢,١٠ ، ومن المواد السكرية في الطري من ١٥,٧٠ إلى ٦٢ـ٧٩,٩٤. إلى جانب ما فيه من الحديد ، والمنغنيز ، والكلسيوم ، والبروم وغيرها ، وفيتامينات (أ ، ب١ ، ب٢ ، ج ، ب ب) ، والمواد الدسمة والعناصر الجوهرية المتنوعة . وتعطي المئة غرام من التين ٢٥٠ حرورياً ، ولذا يعتبر مدفئاً في الشتاء ، والفوسفور الذي فيه يغذي الجهاز العصبي والمخ . وبما أنه سريع التخمر ، فيجب أن يؤكل بسرعة ولا يحتفظ به طويلاً .

يُعطَى التين ـ واليابس خاصة ـ للأطفال والناقهين والرياضيين والشبان والنحفاء ، ويمنع عن المصابين بالسكري ، والسمنة ، وعسر الهضم .



الثَّريد

La Soupe (The Soup)

يطلق ـ في اللغة على ما يُهَشَّمُ ويُفَتُّ من الخبز ، ويُبَلُّ بماء القدر وغيره. والثريد يقال له أيضاً « الثريدة » و « الثَّرُودَة » ، وقيل : إن الثريد لا يكون إلا : من اللحم .

وفي العرف هو الطعام المصنوع من خبز مفتوت ومبلول بمرق اللحم وغيره.

وقد كان الثريد طعاماً شائعاً ومفضلاً عند العرب .

وروي حديث نبوي عن الثريد هو « فضلُ عائشة على النساء : كفضل الثريد على سائر الطعام » ، وعلّق « ابن قيّم الجَوْزِيَّة » صاحب كتاب « الطب النبوي » على كلمة ثريد بقوله : « والثريد ـ وإن كان مركّباً ـ فانه مركّب من خبز ولحم . فالخبز أفضل الأقوات ، واللحم سيد الإدَام ، فاذا اجتمعا لم يكن بعدهما غاية ...

وتنازع الناس أيهما أفضل ، والصواب أن الحاجة إلى الخبز أكثر وأعم ، واللحم أجل وأفضل ، وهو أشبه بجوهر البدن من كل ما عداه ، وهو طعام أهل الجنة ، وقد قال تعالى لمن طلب البقل والقثاء والفوم والعدس والبصل : « أَتَسْتَبْدِلونَ الذي هو أدنَى بالذي هو خَيْر » ، وكثير من السلف : على أن « الفوم » هو الحنطة . وعلى هذا : فالآية نصٌ على أن اللحم خير من الحنطة ، والله سبحانه أعلم » . (ر . الثريد) في (قاموس الطبخ الصحيح) .

الثلج

La Neige (The Snow)



هو ماء متجمد يتساقط من السحاب ، ويتركب من بلّورات جليدية تسقط في بعض الأحيان منفردة ويطلق عليها اسم « البَرَد » ، وفي أحيان أخرى تسقط متجمعة على هيئة « نَدْف » وهي منتظمة الشكل ، وتتكون حين تكون درجة حرارة الهواء في مستوى السحاب تحت درجة التجمد ، وعندها يتحول بخار الماء في الهواء إلى بلورات جليدية ، ويتكوّن الثلج عند ارتفاعات مختلفة في أنحاء الأرض ، وحتى عند خط الاستواء توجد جبال مرتفعة تغطيها الثلوج طوال السنة .

الثلج بين الماضي والحاضر

لقد عرف الانسان الثلج منذ وجد على سطح الكرة الأرضية ، واستعمله منذ استعمل الماء لشرابه ، ووجد الحاجة ماسة لتناوله في أيام الحر بارداً ، واحتل الثلج مكانة سامية في تاريخ الغذاء ، وظل محتفظاً بها حتى ظهرت الكهرباء التي أوجدت له الثلج الصناعي البديل عن الثلج الطبيعي ، فاستغنى عنه تماماً ، ولم يعد له شيء من ذلك المجد السابق ، فقد كان أبناء المناطق الجبلية يكسبون منه المال الوفير ... كانوا يبنون مستودعات كبيرة في سفوح الجبال يُكدِّسون الثلج فيها أيام تساقطه في الشتاء ، حتى إذا بدأت بوادر الصيف يحملون منه على دوابهم إلى المدن لبيعه لباعة المشروبات ، ويطوفون به في لأحياء لبيعه لسكان البيوت ، ويجمعون من ذلك المال الوفير ، وقد زال هذا كله منذ وجدت البرّادات التي تصنع الثلج وتقدمه في كل وقت جامداً نظيفاً .

← بلورات الثلج

الثلج في الطب :

وصف الثلج في الطب القديم بأنه : رديءٌ للشيوخ ، ولمن يتولد فيه الأخلاط الباردة . وهو يسكن وجع الأسنان الحارة ، ويضر العصب والمعدة ، ويهيّج

السعال ، ويجوّد الهضم ، ويعطش . والماء المبرّد بالثلج أحمد من الثلج نفسه .

لم يرد ذكر الثلج في القرآن الكريم ، بل ورد ذكر « البَرَد » عدة مرات ، وورد ذكر « الثلج » في الحديث النبوي القائل : « اللهمَّ اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد » . وقد علّق « ابن قيم الجوزية على هذا الحديث في كتابه « الطب النبوي » بقوله : « وفي هذا الحديث من الفقه : أن الداء يداوى بضده فان في الخطايا من الحرارة والحريق ما يضاد الثلج والبرد والماء البارد . »

ولا يقال : إن الماء الحار أبلغ في إزالة الوسخ ، لأن في الماء البارد من تصليب الجسم وتقويته ما ليس في الحار ، والخطايا توجب أثرين : التدنيس والارخاء . فالمطلوب تداويها بما ينظف القلب ويصلّبه ، فذكر الماء البارد والثلج والبرد إشارة إلى هذين الأمرين .

وبعد : « فالثلج بارد ـ على الأصح ـ وغلط من قال : حار . وشُبْهَتُهُ تولُّد الحيوان فيه وهذا لا يدل على حرارته فإنه يتولد في الفواكه الباردة وفي الخل »

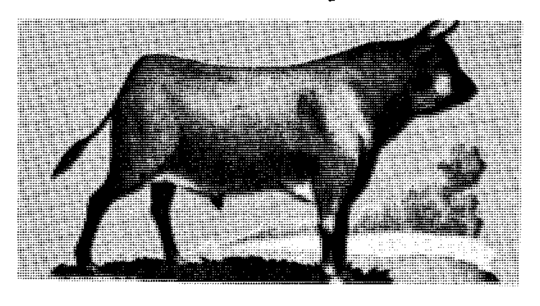
وجاء وصف الثلج ـ وقد تجمع في جامع بني أميّة في دمشق ـ في بيتين قالهما « الصفدي » في كتابه : « الكشف والتنبيه على الوصف والتشبيه » وشبهه باللَّبنيَّة وهي طعام يصنع من اللبن والأرز ، هما :

لا تحسبوا الثلجَ يُرمَى ... في جامع ابْنِ أُميَّهْ
لكنَّ « كانونَ » يَمْلَا ... في صحنه « لَبَنِيَّهْ »

(ر . لبنية في كلمة : اللبن الرائب)

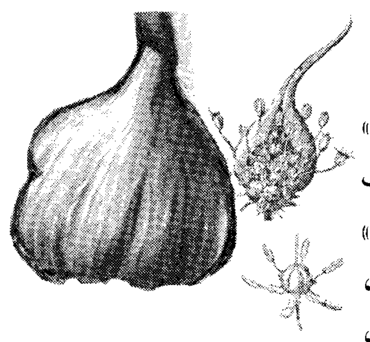
الثور Le Taureau (The Bull)

هو ذكر البقر : تحدثنا عنه في كلمات (البقر ، الحليب ، الغذاء ، اللحم).



الثوم

L'Ail (The Ail)



نبات معمر من فصيلة الزنبقيات «Liliacées»
التي منها البصل والهليون والزنبق والكرات
وغيرها . اسمه العلمي باللاتينية «Alliun sativum»
من «All» أي الحار ، إشارة إلى مذاقه اللاذع ،
واسمه بالعربية الفصحى «الفـوم» ، والثُّوم» ،
وكلمة «الفُوم» وردت في سورة البقرة من القرآن الكريم ... «وإذْ قلتُمْ يا موسىَ لن نَصْبِرَ على طعام واحد ، فادْعُ لنا ربَّكَ يُخْرِجْ لنا مما تُنْبِتُ الأرضُ من بَقْلِهَا وقِثَّائِهَا وفُومِهَا وعَدَسِهَا وَبَصَلِها ... » .

وورد ذكر «الثوم» في أحاديث نبوية أَمَرَ فيها النبي من يريد أكله أن يُميتَه طبخاً ، كما أمر آكله نَيِّئاً أن يتجنَّب دخول المسجد لئلا يؤذي المصلين برائحته الكريهة .

يلفظ اسم «الثوم» في العامية الشامية والمصرية «التوم» ، وهذا مأخوذ من الاسم الفرعوني «حتتوم» .

الثوم في التاريخ والأدب :

عرف الثوم منذ القديم ، واستفاد البشر من خصائصه من القرن الخامس قبل ميلاد المسيح . والنقوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بني منذ ٤٥٠٠ سنة ، تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا في بناء الاهرامات ليأكلوها قبل البدء في عمل ، فتعطيهم القوة وتحفظهم من الأمراض . وكان الفراعنة يقدّسون الثوم ويحرّمون مضغه ، ويعتبرون ذلك جريمة ، ويبتلعون الفصوص تكريماً لها ، كما كانوا يقدمون الثوم قرباناً لآلهتهم .

وكان اليونانيون يكرمون الثوم ، ويقدّمونه قُرباناً إلى مذبح «هيكات» لطرد الأرواح الشريرة منه ، كما كانوا يقيمون مباريات في محراب «آبولون» وينال مقدِّم أكبر رأس من الثوم طبقاً من طعام الآلهة .

ورد ذكر الثوم في مسرحيات « اريستوفان » ، ومدح العالم الروماني « بليني » فوائده في علاج بعض الأمراض ، ونصح بوضع عقود منه في أعناق الأطفال لحفظهم من العين والشر !

الثوم عند العرب :

وعرف العرب الثوم منذ القديم ، فأشاروا إليه في كتاباتهم الطبية ، ومما قاله فيه الشيخ الرئيس ابن سينا :

« الثوم ملين يحل النفخ جداً ، مقرِّح للجلد ، ينفع من تغيّر المياه ، ورماده ، إذا طُلِي بالعسل على البَهَق نفع ، وينفع من داء الثعلب ، ومن عِرْق النَّسَا ، وطبخه ومَشويّه يُسكّن وجع الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه . ويصفي الحلق مطبوخاً ، وينفع من السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر من البرد . والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث ، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم .

وقال « القزويني » في كتابه « عجائب المخلوقات » : ورق الثوم يمضغ ويجعل على العين الرمدة أنفع لها من كل ذرور ، وإن مضغ مع العسل وطلي به الوجه ذهب شِقاقُه وكَلَفُه .

وقال فيه « ابن البيطار » : محرك للريح في البطن ، والسخونة في الصدر ، وفي الرأس والعين . يليّن البطن ، ويخرج الديدان .

وقالوا : إن طبخه يخفف حرارته وحدته ، ويصلحه الحوامض والأدهان واللحوم السمان . ومما يذكر أن عرب الصحارى البعيدة المنقطعة كانوا يعلقون الثوم في أعناق الأطفال علاجاً للإسهال والديدان المعوية وللوقاية من الأمراض الأخرى ، ويجدِّدُونها كلما ضعفت رائحتها .

والأدباء والشعراء كان لهم نصيب أيضاً في الحديث عن الثوم ، ومما قاله أحد شعرائهم :

الثـــوم مثـــل اللـــوز إن قشَّرتَهُ   لـولا روائحـه وطعـم مَذَاقِـهِ
كالنَّذْلِ غَرَّكَ منظراً فإذا ادَّعَـــى   لفضيلـةٍ يُنْمَـى إلى أعـراقِـــهِ

وقال فيه « ابن المعتز » من أبيات لطيفة :

وكَامَخُ الثـوم لمـا أن بصرتُ بـــــه أبصرتُ عطـراً له بالأكل أمَّارُ

الصليبيون ينقلون الثوم عن العرب :

وعن العرب نقل الصليبيون الثوم إلى بلادهم أوروبة ، فكان أول من أدخله إلى فرنسة « غودفروا دي بويون » حين عاد مع الصليبيين من فلسطين ، فنال حظوة عند الفرنسيين ـ وبخاصة عند الجنوبيين وأصبح الطعامُ المفضل هو المصنوع من الثوم ، ومن عند الفرنسيين انتقل إلى البلاد الأوروبية الأخرى .

ذكر الشاعر الفرنسي « فيكتور هوغو » الثوم في قصيدته الشهيرة « بوز الخالد » أنه كان يقدّم الثوم للحَصَّادين التابعين له ليتناولوه مع الخل ، فيثير ذلك نشاطهم في العمل ! .

والرومان كانوا يأكلون الثوم قبل دخول حلبة المصارعة ، وفي الأخبار المتداولة أن أربعة لصوص هربوا من السجن خوفاً من عدوى الوباء الذي أصاب سكان مارسيليا سنة ١٧٢٦ فتناولوا من الثوم والخل للوقاية من الوباء.

قيمة الثوم الغذائية :

الثوم تابل من التوابل الهامة التي تضاف إلى المآكل لتطييب طعمها وتحسين نكهتها ، وهو يحتوي على عناصر مطهرة ومعقِّمة تتركز في خلاصة كبريتية مؤلفة من الكبريت وأكسيد الآليل (جذر المركبات المكتشفة في روح الثوم) ، وهي التي تعطيه رائحته الخاصة التي يستطيبها بعض الأشخاص ويأنف منها آخرون .

هذه العناصر الطيّارة تترك في الفم « رائحة الثوم » القوية التي تشعر بتناول هذه المادة الحريفة اللاذعة .

ومع أن الثوم مادة مغذية ، فهو عسير الهضم ، مهيج للمعدة والجهاز البولي ، ولذا يمنع عن المصابين بضعف المعدة والهضم والكُلَى والمثانة ، كما يمنع عن المرضعات ، لأن رائحة الثوم تختلط بالحليب فيأنفه الطفل .

أما غير هؤلاء فيمكنهم تناول الثوم للاستفادة من فوائده الطبية .

الثوم في الطب الحديث :

تستعمل من الثوم ـ في المآكل وفي الطب ـ فصوصه البيضية المحدبة الظهر، ولدى تحليلها تبين أنها تحتوي على ٢٥ ٪ من زيت طيّار فيه مركبات كبريتية، كما يحتوي على ٤٩ ٪ بروتين، و ٠,٢ دهن و ٢٢ فحمائيات، و ٠,٤٧ ٪ أملاح، و ٦٠ ٪ ماء.

ولدى إجراء التجارب عليه ظهر أنه : مطهر معوي، ومنبه معدي، موقف للاسهال الميكروبي (يؤكل بلعاً على الريق، أو يستعمل فص أو فصّان تحميلة)، يؤكل مع اللبن الرائب ـ لتطهير الأمعاء ومعالجة السعال، والربو، والسعال الديكي، وهو يطرد الأرياح، ، ويفيد الأعصاب، وينشط القوة الجنسية، ويفيد دهوناً في أمراض الصدر وصعوبة التنفس، وسقوط الشعر (تقطع الفصوص وتوضع في وعاء وتُغطّى بكمية من الفازلين أو الدهن النقي، ويُغطّى الوعاء ويوضع في ماء ساخن مدة ساعتين ثم يهرس ويمزج جيداً فيكون منه مرهم يدهن به مكان الألم).

والثوم معرّق، ومدر للبول والطمث. ومطبوخه بالماء أو الحليب يفيد ـ شرباً ـ في الحصى الكلوي والمغص، ويستعمل لخفض ضغط الدم فص واحد على الريق يومياً (وكان الفراعنة يدقونه في الزيت ويتركونه مغطى في الشمس أربعين يوماً ويتناولونه ـ باعتدال ـ لتصلب الشرايين وضغط الدم).

واستعمل عصير الثوم في حالة السل الحنجري شرباً، والسل الرئوي نشوقاً، كما وصف مع الخل المعقم ضد الجروح وإنتاناتها، ولإثارة العُطاس، وكواقٍ من الطاعون، وقاتل للجراثيم، وقضمه ببطء يمنع انتقال عدوى الرشح، ويحفظ البلعوم واللوزتين من الالتهاب، ويمنع تجمع الكولسترول على جدران الشرايين، ويطرد الديدان. وأخذ مئة غرام منه مع ٢٠٠ غ من الماء و ٢٠٠ غ من السكر؛ لشفاء أوجاع المعدة والأمعاء الناتجة عن الإسهال.

وفي حالة السعال الديكي يفيد دهن أسفل الرجلين والعمود الفقري بمسحوقه، ومسحوقه يوضع لبخات على مسامير الرجل فيزيلها. ويحضّر منه مستحضر طبي معروف باسم « الانيودول » « يستعمل من الخارج كمحمّر ومهيّج للجلد ».

ويستعمل الثوم بمفرده ، أو مع البقدونس وزيت الزيتون لطرد الحصى والرمل. ويصنع منه شراب يستعمل ضد السعال (تقشر فصوص الثوم وتقطع ويضاف إليها ملعقتان من العسل الأسود ويترك مدة ثلاث ساعات ثم يصفّى ويحفظ لاستعماله عند اللزوم) .

هذا ، وقد أعلن الطبيب الأستاذ « هانزرويتر » الألماني أنه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكولستيرول والمواد الدهنية ، وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا ، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية .

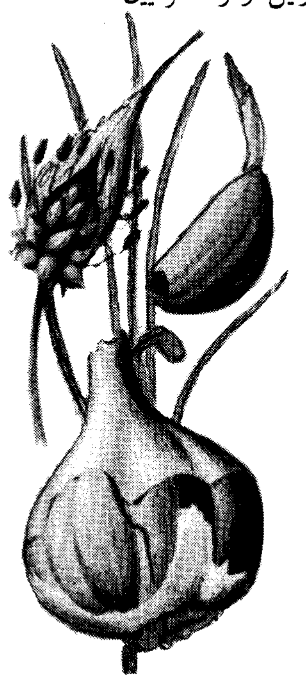
وجاء في نتيجة أبحاث حديثة أجراها علماء روس : أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم ، وشاهدوا أن جراثيم الزنتارية والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم ـ أو البصل ـ لمدة خمس دقائق ، كما أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين . وأكل الثوم ـ أو استنشاق رائحته ـ ينفذ إلى الدم بطرق المعدة أو التنفس ، ويظل محتفظاً بتأثيره في إبادة الجراثيم بضع ساعات ، كما له تأثير في الجراثيم التي تسبب تقيحات الجروح ، والالتهابات والأمراض التسممية .

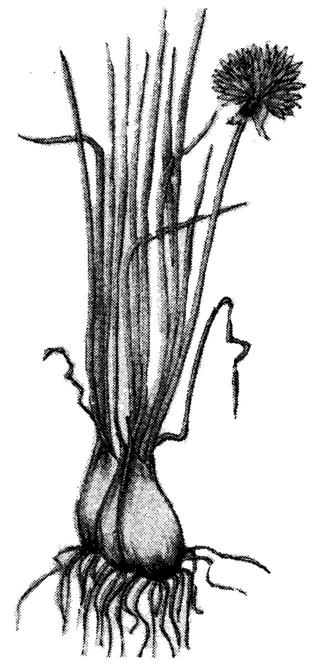
وكما للثوم هذه الفوائد الكثيرة التي ذكرت ، فإن الإكثار منه يؤدي إلى أضرار ؛ منها : زيادة ضغط الدم ، الضرر للنساء الحاملات ، الضرر للأطفال لمفعوله الكاوي ، ولذا ينصح باستعماله بمقادير معتدلة .

وصفات مفيدة من الثوم

- إن الثوم الغض ليس له الطعم الموجود في اليابس ، ولذا يجب حفظه في رزم تنشر في مكان حسن التهوية والجفاف .
- إن القشور التي تغطي فصوص الثوم تحميها من العفن فيجب أن يحتفظ بها .
- إن الاحتفاظ بالثوم طويلاً يجعله مخرِّشاً ، ويعرف ذلك من اصفرار قشوره الخارجية ، وسقوطها ، وخروج براعم خضر من فصوصه ، وهذا عسير الهضم ، وأحياناً يكون مؤذياً .

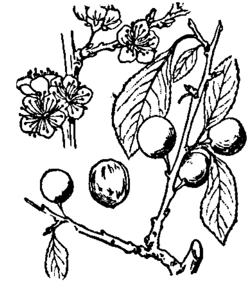
- هناك وصفات كثيرة للخلاص من رائحة الثوم ، منها تناول حبات غضة من الفول ، أو حبات من البن ، أو الكمون ، أو الينسون أو الهيل ، أو عروق من البقدونس ، أو قطعة من الجوز ، أو تفاحة .
- الثوم النيئ أسهل هضماً من الثوم المطبوخ مع مأكولات فيها دهن أو لحم.
- حسَاء الثوم غذاء ودواء ، وتصنع بطبخ أربعة رؤوس من الثوم في ٥٠٠ غرام من الماء لمدة نصف ساعة ، ويضاف إليها قليل من السعتر الأخضر فيزيد ذلك في خواصها المطهرة والمعقمة .
- إضافة فص من الثوم إلى قليل من الحليب المغلي يفيد في علاج السعال العادي والديكي ، ويطرد الدود من معد الأطفال ، ويشفي المغص .
- هرس فصين من الثوم ونقعهما في ماء مغلي طوال الليل وشربهما في الصباح - على الريق - يفتح الشهية .
- تناول قطعة من الخبز على الريق مع قليل من الزبدة وفص ثوم مهروس يزيل توتر الشرايين .





يصنع الجبن من الحليب على أشكال مختلفة وبطرق عديدة





الجانرك

La Prune domestique (The plum domestica)

هو صنف من الأصناف الكثيرة النابعة للإجاص (البُرقوق) ، اسمه في الشام « جَانِرِكْ » وهي كلمة من أصل تركي « جانْ أَرِيكي » ومعناها « بُرْقُوق الرُّوح » ، وقد انفرد قاموس « تاج العروس » بذكره في مادة « بُرْقُوق » وقال : إنه يُعرَف بالشام بجانرك . اسمه العلمي « Prune domestica varitalica » وهو يشبه البرقوق وتوابعه في أكثر مزاياه وخصائصه وصفاته ومنافعه .

يؤكل الجانرك طازجاً وهو أخضر ، أو ناضجاً ، ويستفاد من حمضه في بعض المآكل ، كما يصنع من الأخضر مربى بالسكر (ر. إجاص ، برقوق).

الجُبْنُ

Le Fromage (The Cheese)

مادة غذائية مهمة تصنع من حليب الحيوانات المجترة كالبقر والغنم والماعز وغيرها .

يعود تاريخ الجبن إلى العصور القديمة ، وقد عرفه الانسان بعد تطويعه الحيوانات اللبونة لمصلحته واستفادته من ألبانها .

وقد وُجِدَتْ في أوراسيا ، وفي التِّبيت ، وفي فارس ـ آثار تدل على تحويل الحليب إلى الجبن وكانوا يقرعونه بأغصان التين ، ويضغطونه بالحجارة لجعله سميكاً ويابساً ، ولم تظهر المكابس إلا في القرن الأول بعد المسيح ،

وظلوا يستعملون التين لتجميده بوساطة الحليب المستخرج من معد صغار الحيوانات المجترة ، أما طريقة استعمال المنفحة فإنها لم تتبع في الماضي السحيق .

لقد كانت طرق غلي الحليب وطبخه بدائية ، وكانوا يأكلون الجبن طرياً أو يجففونه في الشمس ويرشون عليه الملح ، أو يغطسونه في ماء مملح حين يخرجونه من القالب ، ثم يغطُّونه بطبقة سميكة من ورق الشجر ، والجبن الذي يريدون الاحتفاظ به طويلاً كانوا يضغطونه بشدة ، ويرشونه بالملح ، ويبقى على هذا الحال عشرة أيام متوالية ، ثم يغسلونه بماء عذب ويحفظونه في أوعية مثقوبة تضمن له تهوية جيدة .

إن هذه الطرق التي عرفت بالتجربة ؛ حافظ الناس عليها من القديم حتى أيامنا هذه ، ولم يطرأ عليها إلا تعديل بسيط .

ومن المعروف أن طعم الجبن يتغير بحسب الحليب الذي يصنع منه ، وبحسب درجة الغلي .

وعمل الجبن بمعامل علمية حديثة لم يبدأ إلا بعد اكتشاف « باستور » خميرة اللبن ، وعندها أقيمت مصانع للجبن في مطلع القرن العشرين على أساس علمي يضمن نظافة الحليب ، وتطبيق الشروط اللازمة لصنع جبن جيد .

الجبن في التاريخ

ولكن الجبن لم ينتظر حلول العصر الحديث ليحتل المكانة اللائقة به بين غذاء الانسان ؛ فهو قد احتل المكانة الجديرة به بفضل الخصائص الغذائية التي يمتاز بها ، وذلك منذ عهد الرومان الذين كانوا يتناولونه في نهاية الأكل من أجل تنشيط الهضم ، ويمزجونه بأنواع من الخمور .

والملكة « بلانش دونافار Blanche de Navarre » ملكة فرنسة وزوجة فيليب السادس أعطت وثيقة واضحة عن الجبن حين لم تقدم للملك « فيليب اوغست » أقل من مئتي قطعة من الجبن دفعة واحدة !

وفي سنة ١٩٢٢ قدّم صانعو الحلويات في باريس فطائر الجبن فحصلوا على نجاح كبير ، ولويس الثاني المعروف باسم « لوغراند كونديه

« Le grand condé » اعتبر أعظم ذَوَّاقة للجبن .

و « ماري ليكرنسكا Lecryinska » ملكة فرنسة ابتدعت فطائر الجبن الشهيرة المسماة « لقمة الملكة » .

و « تاليران Talleyrand » الوزير الشهير كان يحب أن يكرر قوله « الجبن هو أول الحلويات التي تقدم بعد ألوان الطعام الرئيسة » .

و « بريات ـ سافاران Brillat-savarin » الشهير في تذوق الطعام كان يكرر جملته المعروفة : إن مائدة بدون جبن هي كفتاة جميلة بعين واحدة !

هذا ، وقد اعتبر الجبن غذاء مجدّداً للقوة ، ورافق رواد الفضاء في هذا هذا العصر في رحلاتهم ؛ فكان يتناولونه كثيراً مع البسكويت .

وحتى القرن الخامس الميلادي كان الجبن مع خبز زهرة الدقيق والتين غذاء الأبطال في اليونان ، وكان الجنود يتناولونه مع كل وجبة غذائية ، وقد لعب الجبن دوراً عظيماً في المعجنات ، واستغني به كثيراً عن الزبدة والسمن بفضل حفظه سليماً مدة طويلة .

الجبن كما عرفه العرب :

وكما عرفت الأقوامُ القديمة الجبنَ ، فقد عرفته العرب منذ القديم أيضاً ؛ فقد روي أن النبي عليه الصلاة والسلام أُتِيَ بجبنة من تُبُوك فدعا بسكين ، وسمَّى وقطع وأكل ، . وأكل الصحابة الجبن في الشام والعراق .

وورد ذكر الجبن كثيراً في شعر العرب ونثرهم وفي كتب اللغة ومعاجمها ، وفي مقدمتها « القاموس المحيط » ، وقال الشاعر « ابن نباتة » في بدوي مُلَثَّم :

جاءنا مُلْتَثِماً مُكْتَتِمَاً ... فدعوناهُ لأكلٍ وعَجِبْنَا
مدَّ في السُّفْرةِ كَفّاً تَرِفاً ... فحَسِبنا أنَّ في السفْرة جُبْنَا

وقال الشاعر الدَّمَامِيني في فتاة عربية تصنع الجبن :

مذْ تعانَتْ صناعةَ الجُبنِ خُودٌ ... قتلتنا عيونُها الفتَّانَهْ
لا تقلْ لي كم ماتَ منها قتيلٌ ... كم قتيلٍ بهذه الجبَّانَهْ

الجبن في الطب القديم

وتحدث الاطباء العرب عن الجبن ، فوصفوا الرَّطْب منه غير المملوح بأنه جيد للمعدة ، هيِّن السُّلوك في الأعضاء ، يزيد في اللحم ، ويليِّن البطن تليينا معتدلاً ، وينفع قروح الأمعاء والصدر . والمملوح أقل غذاء من الرطب ، وهو رديئ للمعدة ، مؤذ للأمعاء . والعتيق يعقِل البطن ـ وكذا المشوي ـ وينفع القروح ، ويمنع الإسهال . وشَيُّه يصلحه بتلطيف جوهره وكسر حرافته ، والمملح يهزل ، ويولد حصاة الكُلَى والمثانة ويصلحه الزيت ، وأفضل الجبن المتخذ من اللبن الحامض ، والمائل إلى الحلاوة ، وألذه المعتدل المَلِح الذي لا يبقى في الأحشاء كثيراً .

وقالوا : الجبن المتخذ من لبن البقر والجواميس غليظ ، وما اتخذ من لبن النعاج بعده في الغلظ . والجبن العتيق أجوده الدَّهِنُ العذْب ، وإذا سُحِق بالزيت نفع تحجُّرَ المفاصل ضِماداً .

الجبن في الطب الحديث

وفي الطب الحديث وصف الجبن بأنه غذاء مهم لما يحتويه من عنصر البروتئين ، وهو جدير بأن ينوب مناب اللحم في أغذية النباتيين ، لأن تناول مئة غرام منه يومياً تغني عن اللحم والبيض ، وفقدان الماء منه يركز فيه المواد شبه الزلالية وشبه الدهنية أكثر من الحليب .

يحتوي الجبن ـ ما عدا سكر اللبن « اللاكتوز » ـ جميع العناصر الموجودة في الحليب : البروتينات ، المواد الدسمة ، الفيتامينات ـ وبخاصة ـ فيتامينات : أ ،ب ،ب[٢] ،ب٦ ،ب١٢ ،ب ب pp ،د ،هـ ، وحامض البانتوتنيك . كما يحوي أملاحاً معدنية ، في مقدمتها : الكلسيوم والفوسفور ، بكميات كبيرة ، وهو أسهل هضماً من الحليب واللحم والسمك ، وبما أنه يحوي الخمائر ؛ فإنه يفيد الكثيرين ، لا سيما الذين لا يتناولون الحليب . ولما كانت أنواعه عديدة فان من السهل أن يختار الانسان النوع الذي يوافق معدته وذوقه .

يمكن تناول الجبن لكل الأشخاص وفي كل الأعمار ، وبخاصة للأطفال ، والمسنين لما يحويه من نسبة عالية من الكلسيوم والفيتامينات ، وكذلك للذين

يرهقون أدمغتهم وأعصابهم ـ لما يحويه من الفوسفور ، ولمرضى السكر ـ لأنه لا يحوي السكر ، وللنساء الحاملات ، وللناقهين ـ لأنه سهل الهضم ـ وللبدينين ، وللرياضيين .

ويمنع الجبن عن الذين يشكون من زيادة نسبة الكوليستيرول في دمائهم ، وعن المصابين بتضخـم الكبد ، والذين يمنعون عن تناول الملح لعلة في قلوبهم. يعطي الجبن المواد التي تقتل الجراثيم الضارة ، ويركز حامض كلور الماء ، ويمتص الأحماض الحرة الزائدة في المعدة ، ويكاد عمله يشبه عمل البنسلين، ويتفوق على مضادات الحيوية « الانتيبوتيك » التي تعطى لتطهير الأمعاء ، فهذه تقتل الجراثيم الضارة والمفيدة ، بينما الجبن النيئ يُوجِدُ الجراثيم المفيدة التي تقضي على الضارة ، وقيل : إن قطعة صغيرة من الجبن تحمل ٢٠٠ ألف نوعٍ من الجراثيم المفيدة ، وفي أيام يتضاعف الرقم إلى ستة ملايين جرثومة تُحصِّن الجسم ضد الأمراض المعدية !

من الأفضل أن يؤكل الجبن بعد الطعام ، فإنه يساعد على الهضم ، ويمتص الحوامض الزائدة ، بينما تناوله قبل الطعام يبطيءُ الهضم لأنه يمتص حوامض المعدة ، وقد سار القدماء على هذه الطريقة ، فيوصون بأكل قطعة جبن في آخر الطعام .

صنع الجبن :

يصنع الجبن من الحليب على أشكال مختلفة وبطرق عديدة ، ومن المعروف أن الحليب إذا ترك وشأنه يصعد الزبد على هيئة « قشدة » وما يبقى يكون لبناً حامضاً يحتوي على العناصر الأكثر تغذية من الحليب وهو الجزء الحاوي للآزوت المسمى « كازئين La caséine »الذي يشكل الجزء الرئيسي للجبن ؛ فإن كان مركباً من الكازئين وحده كان ضعيفاً وإن ترك للكازئين الزبد كان الجبن دَسِماً .

فالجبن الطري « fondu » يصنع بتدفئة الحليب قليلاً ، ثم تذاب ملعقة من المنفحة في كأس ماء مع ملح قليل وتضاف إلى الحليب ويُغطَّى فيجمد ، ويصب في قوالب أو يعصر باليد ويضاف إليه الملح .

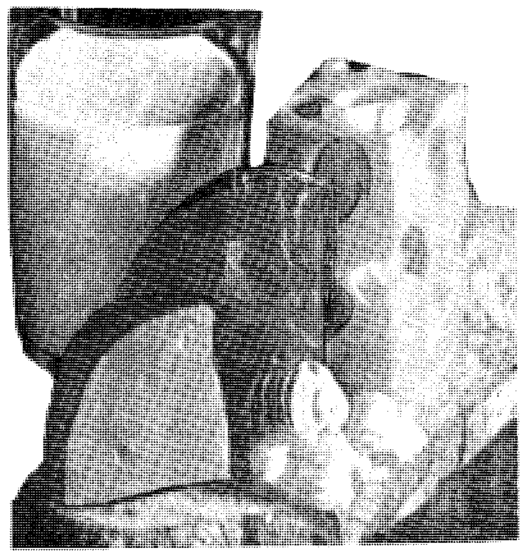
والجبن المطبوخ « Cuit » يصنع باضافة الإنفحة إلى الحليب الفاتر (٣٠ ـ ٤٠ درجة) ثم تفرق الخثارة ويفرم الجبن ، ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠ ، ثم يعصر ويصب في قوالب ، فيكون « القَشْقَوَان » ويسمى الرومي في مصر ـ وغرويير Gruyère » في أوروبة .

والجبن المتخمر « fermenté » يصنع بترك الجبن الطري بعد فصله حتى يتخمر ويتعفن ، فيكون جبن « Roquefort » في أوروبة ، وما يشبهه في مصر « المش » وفي سورية « الشَّنْكَلِيش » .

وإذاعصرت خثارة الجبن جيداً وتركت حتى تختمر ؛ فلا تتعفن ويسمى « الجبن المختمر الصلب » كالهولندي المُكَوَّر الذي تُلَوَّن قشرته باللون الأحمر .

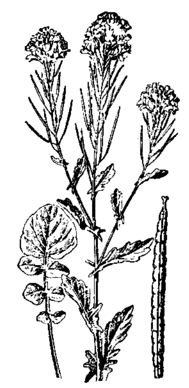
حفظ الجبن :

إن الجبن سريع التقادم ، ولذا يجب ألّا يخزن طويلاً ، وإذا اقتضت الضرورة خزنه ، فلا يوضع في آنية محكمة السدّ ، لأن هذا يعرضه للتعفن. ولا يكشف أيضاً لئلا يجف ، وخير طريقة لحفظهأن يغطى بخرقة لينفذ إليه الهواء ، وإذا وضع في ثلاجة « برّاد » فيلف لفاً محكماً بورق مشمع ، وإلا يَبِس بسرعة .



الجِرْجِيرُ

La Roquette (The Rochet)



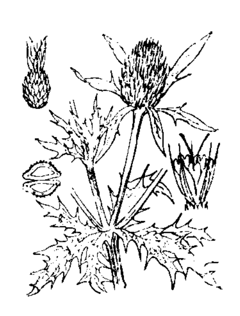
بقلة حريفة سنوية برية وزراعية ، يؤكل ورقها على شكل سلطة ، ولها عدة أنواع ، ومن أسمائها : الكَثَاة ، الكَـثْـأ ، الكِثْأُ ، الإِيهَان ، وتطلق كلمة « الجرجير » في بعض بلدان الشام أيضاً على أنواع من جنس « Nasturtium ».

عرف العرب الجرجير ، وورد في شعرهم ، ووصف في الطب القديم بأن بذوره مُنَفِّطَة كالخردل ، وشرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوي جنسياً ، وهو مضاد لحفر الأسنان ، ومنبه ومدر للبول ، وهاضم للطعام ، وملّين للبطن ، وبزره وماؤه يزيلان النمش والبَهَق طلاء .

وفي الطب الحديث وصف الجرجير بأن شرب نقيعه المر يفيد ضد داء الحفر ، وينقي الدم ، وينظف المعدة ، وينفع ضد علل الكبد ، وأمراض الكُلَى ، والاستسقاء ، والحَصَى ، والنِّقْرِس ، ويصنع نقيعه بصب نصف ليتر من الماء المغلي على عشرين غراماً من أوراق الجرجير .

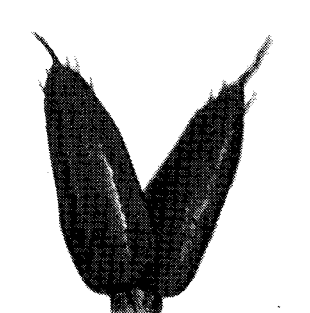
وقيل عنه : انه يحتوي على فيتامين ج ، وكلسيوم ، وفسفور ، ومواد حريفة . والمأكول منه هو أوراقه .





الجَزَر والجِزَر

La Carotte (The Carrot)



نبات بقلي عسقولي زراعي من الفصيلـة الخيمية « Ombellifères » فيها ست قبائل ، ومن نباتاتها : الجزر ، والكزبرة ، والكمُّون ، والكَرَوْيا ، والشمرة ، والشوكران ، وغيرهـا .

عرف الانسان الجزر منذ القديم ... عرفه اليونان على نطاق ضيق ، ووصل أوربة في بداية عصر المسيح ، وكان في عهد الملكة اليزابيت خضرةً مفضلة .

وفي القرن السادس عشر أصبح استعماله واسعاً وتنوعت أنواعه ، ووجد منه الجزر المستدير الشهي . وكانت تروى عن الجزر أُسطُورتـان ، إحداهما عليها طابع التقى ، والثانية طابع المجون ... وتبدأ كـل منهما بطراز واحد ، وذلك أن لون الجزر كان أبيض ، ثم تحول إلى أحمر ! ففي الأسطورة الأولى : أنه في تلك الأيام التي كان يُضطهدُ فيها المسيحيون ، كانت فتاة خادمة تدعى « ماري » من قرية أفرنسية قديمة ـ تحاول تقشير جزر ناصع البياض ، طلب إليها أعداء المسيح أن ترتد عن دينها ، فرفضت ، وانتضى أحد هؤلاء الأعداء سكيناً وطعن به الفتاة ، فاصطبغ الجزر بدم الفتاة الشهيدة ، وأصبح منذ ذلك اليوم أحمر اللون بمعجزة من الخالق تكريماً للمخلوقة البسيطة الشهيدة !

والأسطورة الثانية رواها « شارل نوديه Nodier » وهي : أن رأس كرنب (أو ملفوف) كان شرساً ، متكبراً ، ذا أخلاق سيئة ، كان ينام وينعم بحلم جميل في زاوية من بستان خُضْرة ، ومن حوله جزرات كانت براعمها الخضر تتحرك بنسمة هواء خفيفة ، فأقدم الكرنب الوقح على عمل فظ ، يستحيل أن يقدم عليه الهواء الخفيف الذي يحني بلطافة الزنبقَ والغلايول ، فخجلت الجزرات واحمرت خجلاً مما حدث وبقي لونها أحمر .

كان القصد أن « الكرنب » أخرج ريحاً كريهاً ، أخجل الجزر فأحمر ، ولكنا نعرف اليوم أن « الكاروتين Le Carotène » « ـ هو الذي يصبغ الجزر

وغيره باللون البرتقالي الأحمر .

الجزر ينقل إلى أمريكة :

نقل الجزر في سنة ١٦٠٩ من أوروبة إلى فرجينيا ، وفي سنة ١٦٢٩ نقل إلى نيوانجلند ، ونقله الهنود الحمر إلى باقي أمريكا ، وزرع تدريجياً في كثير من المناطق ، حتى عمَّ بلاداً عديدة ، وأصبح إنتاجه واسعاً ، وكذلك استهلاكه ، وتفنن الزراع في زراعته ، وتوليد أصناف جديدة منه ، بينها الأحمر والأصفر والأبيض .

وتختلف أصناف الجزر في الحجم والشكل واللون تبعاً لاختلاف التربة ، ويختزن معظم المادة المغذية في القشرة الخارجية ، ويؤكل الجزر نيئاً ، أو مطهُواً ، ويستعمل في كثير من الأطعمة .

تستخرج منه مادة ملونة صفراء هي « الكاروتين » تستعمل في تلوين الزبدة.
والجزر غذاء جيد للحيوانات وبخاصة الخيل ، كما هو غذاء جيد للانسان.

الجزر عند العرب :

عرف العرب الجزر منذ القديم ، واستعملوا اسمه اليوناني « الإصطفلين » ، الإسطفلين ، الإسطفين . وقد ورد ذكره في كتاب معاوية بن أبي سفيان إلى قيصر الروم قال فيه « لأنْتَزِعَنَّكَ من الملك انتزاع الإصطفلينة ... » .

ووصف الجزرَ بعضُ شعراء العرب ، فقال « ابن رافع » وقيل عبد الرحيم المهدي :

أنظرْ إلى الجزر البديع كأنه ... في حسنه قُضُبٌ من المَرْجانِ
أوراقُهُ كَزَبَرْجَدٍ في لونها ... وقُلوبُهُ صِيغتْ من العِقْيانِ

وقال ابن المعتز :

أنظرْ إلى الجزر الذي ... يَحْكِي لنا لَهَبَ الحَرِيْقْ
كَمِذَبَّةٍ من سُنْدُسٍ ... وبها نِصابٌ من عَقِيقْ

وكانت للجزر استعمالات كثيرة في الطب العربي ، منها أنه يبرئ بعض الأمراض ، ويحلل الأورام العقدية في الأطفال ، ويشفي من اليَرَقان مع الحمية ، ويقوي المعدة ويفتح سُدَد الكبد ، ويهضِم الطعام ، وإذا رُبِّي بعسلٍ

جاد هضمه ، وقلَّتْ رطوبته ، وزادت حرارته . وهو ينقي الرحم ، ويدفئ المعدة ، ويخرج الأرياح ، ويَصلُح للمرطوبين والمحرورين من أهل الحدَاثة والاكتهال .

وبذور الجزر تستعمل منقوعةً طاردة للريح ومدرة للبول وموافقة لعسره، وقيل : إن هذا المنقوع مضاد لنهش الهَوَام ولسعها ، وأنه ينفع في الأمراض الكلوية ، ولإخراج بعض الحصى الصغيرة ، وهو ينفع وجع الساقين ، وأوراق الجزر كانت تستعمل بنجاح ضماداً للجروح .

الجزر في الطب الحديث

ولقد ظهر من تحليل عصارة الجزر أنها تحوي سكراً سائلا ، وحمضاً كلسياً ، ودقيقاً ، ومادة ملوّنة لا تذوب في الماء ، بل تذوب بالغول (الكحول) والايتير .

وظهر أن في الجزر مواد مغذية وأخرى واقية ، ولذا لقب بمَلِك الخضار .

يحتوي الجزر على ٨٨ ٪ من وزنه من الماء ، و٩ ٪ مواد سكرية ، و ٠,٣ ٪ مواد دهنية ، و ٠,٠٦ ٪ مواد هيولية .

وفيه كبريت ، ومنغنيزيوم ، وفوسفور ، وبوتاس ، وصوديوم ، وكبريت ، وكلور.

وفيه فيتامينات : أ ، ب١ ، ب٢ ، ج ، د ، و ، و ، ب ب PP وهي فيه أكثر من أي نوع من الخضراوات .

استعمله الأطباء قديماً لعلاج البَرَص ، ومرض الفيل ، وبذوره للهستيريا ، وأكَّد الطب الحديث هذا ، فاستعمل الجزر في الانهيار العصبي والهَيَجان لوفرة فيتامين (أ) به ، وتناوله باستمرار يفيد في حالات مرض السكر ، ولب الجزر يفيد ـ على التأكيد ـ للقرحة والاكزيما ، وورقه مفيد في الجروح والرضوض ، وهو ملطف للكبد ومنقٍ له ، ويؤخذ عصيره لهذا الغرض بمعدل ١٠٠ غ في اليوم . والعصير مسهل وطارد للديدان . ويمكن أخذ الجزر مجروشاً ، والنيئ أسرع هضماً من المطبوخ .

في مثل أفرنسي عامي « أن الجزر يُحَبِّبُ » وقد أثبت الطب الحديث ذلك ، لأن تناول الجزر يعطي الدم حاجته من البوتاسيوم ، ونقص البوتاسيوم في الدم

يجعل الانسان عصبياً ، سيئ الخلق ، ثائر النفس ، مضطرب الرؤية ، محباً للنوم ، سريع الإعياء ، وتناول كأسين كبيرين من عصير الجزر يومياً يشفي من كل ذلك ، ويجعل الشخص لطيفاً حسن الخلق ، يحبه الناس . ولقد جربت الأملاح الكيماوية لتفادي نقص البوتاسيوم فلم تنجح مثل نجاح الجزر ، ولذا يجب تناول عصيره في كل يوم . (ومع ذلك، لا يجوز الافراط فيه ، لأن زيادة البوتاسيوم تضر أيضاً).

ويستفيد الطيارون وسائقو السيارات من تناول عصير الجزر ، لأن (الجزرين) (الكاروتين) الذي فيه يحدّ أبصارهم ويصفي الرؤية أمامهم .

والجزر لوفرة فيتامين (أ) فيه يقوي البصر، ويسرع نمو الأطفال ، ويزيد في وزن الجسم ويعدل فعل الغدة الدرقية ويهدئ اضطراب القلب ، والأعصاب.

يعطى للمصابين بالسمنة ـ لقلة قيمته الغذائية ـ فلا تزيد سمنتهم ، ويفيد في أكثر أنظمة التنحيف ، كما يفيد المصابين بالروماتيزما بفضل الماء الذي فيه. ويفيد المصابين بالامساك ، وينصح بتناوله مع اللحوم . والجزر مع الحَرْشَف من أحسن الخضراوات للكبد والمرارة والمجاري الصفراوية . كما يفيد الذين يعملون بعقولهم ، فيقوي العيون ، ويزيل تعبها من النور الاصطناعي . وتستفيد منه النساء في نقاوة البشرة وصفائها ، وتقوية الشعر والأظافر ، ويفضل تناول الجزر نيئاً وغير مقشّر ، لأن الفيتامينات والمعادن تتركز على الأكثر في قشرته .

يمنع الجزر عن المصابين بالسكري لوفرة مادة السكر فيه ، وهذا السكر يفيد الأشخاص السليمين وبخاصة الرياضيين ، والشباب ، والنساء الحاملات .

يطرد الجزر الدود من الأمعاء ، ويُعْطَى منه كثيراً للأطفال ـ نيئاً أو مطبوخاً ـ لتطهير أمعائهم من الجراثيم . وحَسَاء الجزر هو علاج عظيم لإسهال الأطفال ، ويصنع بطبخ الجزر على نار هادئة مدة ساعتين ـ بنسبة كيلو جزر في ليتر ونصف من الماء ، ويضاف إليه ثلاثة غرامات من الملح ، ويعطى للطفل خلال النهار عوضاً عن الحليب .

ويؤخذ عصير الجزر النيئ على الريق صباحاً فيكون مطهراً للكُلَى ، ويعطي الوجه لوناً مشرقاً ، وينظم عمل الأمعاء ، ويحفظ الكبد والعيون .

كيف يعالج الجزر

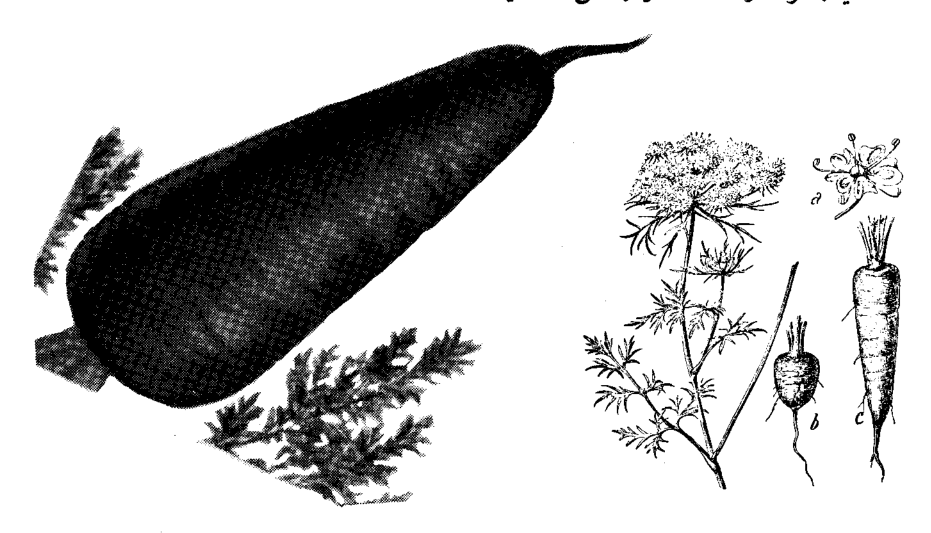
يختار الجزر المستدير أو الطويل ، ويعرف الجزر الجيد من لونه اللامع ، وخاصة أوراقه ، وقشرته تكون غضّة وطرية ، بخلاف الجزر غير الطازج فإن قشرته تكون جافة وكالحة ومغضنة ، ويكون ورقه ذابلاً ، وهذا يكون صعب الهضم ، وقليل الفائدة .

يبشر الجزر ولا يقشر ، ويمكن طبخه بقشره بالبخار وبالماء الغالي المملح ، إذا كان غضّاً ، أما إذا كان قديماً فيقطع دوائر قبل أن يطبخ .

يمكن أن يضاف إلى الجزر القاسي زيت الزيتون وعصير الليمون للقضاء على قساوته . يسلق الجزر مع البقدونس المقطع ويضاف إليه قليل من الزبدة ويؤخذ في الأنظمة الغذائية الشديدة .

ويضاف إليه البصل إذا كان متناوله يتمتع بطرق هضمية سليمة وبكبد قوي ، وإلا فيمنع عن ذلك ضعفاء المعدة والكبد ، والأطفال الرضع .

هذا ، وقد ظهرت في أمريكا حديثاً (بودرة الجزر) معبأة في كبسولات يمكن تناولها بجرعة ماء في أي وقت ومكان ، فتعطي فائدة الجزر الطازج ، وتوجد في الأسواق أنواعٌ من معاجين التجميل تقوم أسسها على الجزر ، وهي تغذي بشرة الوجه وتصونها من التجعيد .



الجُلاّب

(Al-jullab)

شراب يصنع من الزبيب المدقوق والمنقوع في الماء (ر. الزبيب) ، ويصفى ـ بعد النقع ، ويطيَّب بطعم البخور ، ويزيَّن بالصنوبر .

أما الجُلَّاب الذي عرف قديماً بهذا الاسم فهو عقيد ماء الورد بالسكر أو العسل ، وكان يصنع على ثلاثة وجوه :

١ ـ كيل من السكر وثلاثة أكيال من ماء الورد .

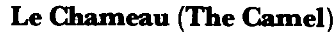
٢ ـ كيل من السكر وكيل من ماء الورد.

٣ ـ كيل من السكر وكيلان من ماء الورد (في كل من الحالات الثلاث يغلى المزيج وتزال رغوته ويرفع عن النار) .

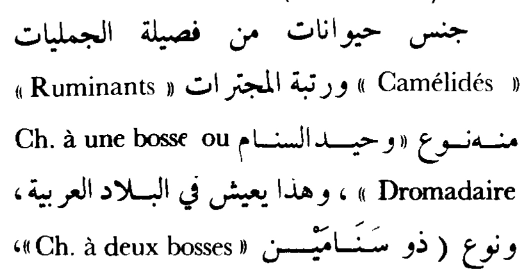
وقيل في نفعه : انه يحفظ الصحة ، ويطفئ حرارة المعدة ويقويها ، ويسكن حدة الحمى والعطش ، وهو يضر المصاب بالإسهال .



الجَمَلُ



Le Chameau (The Camel)



جنس حيوانات من فصيلة الجمليات « Camélidés » ورتبة المجترات « Ruminants » منه نوع « وحيد السنام Ch. à une bosse ou Dromadaire » ، وهذا يعيش في البلاد العربية ، ونوع (ذو سَنَامَيْن « Ch. à deux bosses ») وهذا يعيش في أواسط آسية ، ويكثر في إيران وتركستان وتبت ، وكلمة « جمل » يعرف بها ذكر الابل ، والناقة « الأنثى » ، وكلمة « البعير » تشمل الاثنين ، كما أن كلمة « الإبل » تعني جمعاً لا واحد له من نوعه .

لقد عرف الانسان الإبل واستأنسها من فجر التاريخ ، واستفاد منها في أكل لحمها وشرب لبنها ، واستعمال وبرها في لباسه ومهاده ، واستخدمها في الركب والنقل عليها ، وقد أحسن من وصفها بقوله : « إن الله تعالى لم يخلق نَعَماً خيراً من الإبل ، إنْ حَملتْ أَثْقَلَتْ ، وإن سارتْ أبعدتْ ، وإن حُلِبَتْ أَرْوَتْ ، وإنْ نُحرت أَشبَعَتْ » .

العرب آخر أكلة الجمل

كان كثير من الناس يظن أن العرب هم وحدهم الذين يأكلون لحم الجمل ، أو هم أول من أكل لحم الجمل ، غير أن البحوث التاريخية قد أثبتت أن أول من أكل لحم الجمل هم الهنود الحمر ، ثم تبعهم الصينيون : وكان أبناء فارس يأكلون لحم الجمل في أعيادهم . ومثلهم الإغريق الذين كانوا يقدِّرون لحم الجمل ، حتى إن شاعرهم الهزلي الشهير « ارستوفان » قال عن لحم الجمل « إنه يليق بموائد الملوك » ، كما أن فيلسوفهم الكبير « أرسطوطاليس » كان يشيد بذكر الجمل ويثني على خصائصه .

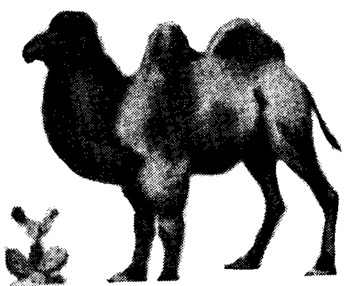
والرومان أكلوا لحم الجمال ، وكان الذواق الشهير فيهم « غافيوس ابيلوس » قدَّم طبقاً في إحدى ولائمه ، مؤلفاً من ألسنة العصافير وقوائم الجمال

التي كانت تعتبر أطيب ما في لحم الجمل ، وفي عهد الامبراطور الروماني « غاليان Gallien ٢٣٥ ـ ٢٦٨ » كان لحم الجمل في مقدمة الأطعمة المفيدة للصحة ، والبرابرة الذين سيطروا على الامبراطورية الرومانية اقتبسوا أكل لحم الجمال التي كانت في أوروبة في تلك الأيام ؛ من سكان أوربة أنفسهم ، ولكن الأوربيين ما لبثوا أن تنكروا للجمل ، وراحوا يحاربونه ـ لأسباب عديدة لا مجال لذكرها ـ بشتى الطرق والوسائل ، حتى أبادوه تماماً ، ولم يبق منه اليوم إلا عدد ضئيل موجود في « حدائق الحيوانات » يتفرج عليه الزائرون كما يتفرجون على الحيوانات الغريبة التي لا يعرفونها في بلادهم !

ومما يذكر في هذا الصدد أن مكتشفي القارة الاسترالية استعانوا بالجمال لتوصلهم إلى أهدافهم ، بعد أن عجزوا عن الوصول إلى أواسط القارة بالوسائل الأخرى ، ولما تم لهم ما أرادوا ، استغنوا عن الجمال ، وأطلقوها في الصحارى ، فكثر عددها حتى بلغ المئتي ألف بعير ، فشنوا حرباً شعواء لابادتها ـ عوضاً عن الاستفادة منها ـ فقضوا على أكثرها ، وما زالوا يطاردونها في المناطق النائية ليتخلصوا منها ، كما تخلصت منها أوربة من قبل !

الجمل عند العرب

أما في بلاد العرب فقد لعب الجمل أدواراً هامة في الحياة العامة والخاصة ، فكان دوره دور مادة غذائية تقدم لهم اللحم والدهن والحليب ومشتقاته ، ودور مادة كسائية تقدم لهم الصوف والجلد ، ودور مادة اجتماعية واقتصادية تؤمن لهم الانتقال والنقل والحرث والزرع ، فكانت هذه الأدوار العظيمة مصداقاً لما وصفها الباري تعالى بقوله : « والأَنْعَامَ خَلَقَهَا لكمْ فيها دِفْءٌ وَمَنَافِعُ ومنها تَأْكُلُون . ولكم فيها جَمَالٌ حينَ تُرِيحُونَ وحينَ تَسْرَحُون ، وتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إلى بَلَدٍ لم تكونوا بالِغِيه إلا بِشِقِّ الأَنْفُسِ . إنَّ رَبَّكُمْ لَرَؤُوفٌ رحيم » (النحل ٥،٦) ، وقد صدَقَ من قال « ... والإبل من منن الله الجسيمة على خلقه ، ومما منحهم به من إرْفاقه ورزقه » .



والعرب قدَّروا للابل مكانتها في محيطهم، وفوائدها لحياتهم، فبذلوا لها الرعاية والحماية، وأشادوا بذكرها في شعرهم ونثرهم ولغتهم، وتباهوا باقتنائها وتربيتها. ولم يتركوا ناحية منها إلا وأوسعوها بحثاً ودرساً، من ذلك أنهم وضعوا لها اسماً في كل سنة تبلغها منذ الولادة، واسما لما تركب منها ويحمل عليها، واسما لما اختصت به النوق من الأسماء والصفات، واسماء لوصفها في السير، واسماء لألوانها، واسماء لنوع سيرها. هذا الى جانب الحديث عن عادات الابل وطبائعها، وعن الجمال والنوق التي كانت للنبي وكبار الصحابة وغيرهم من عظماء الناس. وشعراء العرب من عصر الجاهلية إلى العصور التي تلت يكاد لا يخلو شعر شاعر منهم من ذكر الابل والحديث عنها.

ونورد فيما يلي نماذج قصيرة منها، هي أبيات قالها الشاعر الاسلامي «بشامة بن الغدير» في وصف ناقة :

كأن يديها إذا أَرْقَلَتْ[1] ... وقد حرنَ ثم اهتدَيْنَ السبيلَا
يدا سابحٍ خرَّ في غَمْرةٍ ... وقد شارَفَ الموتَ إلا قليلَا
إذا أقبلتْ قلتَ مشحونةً ... أطاعتْ لها الريحُ قِلْعاً جَفُولَا
وإنْ أدبرتْ قلتَ مذعورةً ... من الرُّبْد[2] تتبعُ هَيْقاً[3] ذَمُولَا[4]

وقال الشاعر أبو نُوَاس :

وتَجشَّمتْ بي هولَ كلِّ تَنوفَةٍ[5] ... هوجاءُ فيها ـ جُرْأَةٌ ـ إقْدامُ
تَذَرُ المَطِيَّ وراءها وكأنها ... صَفٌّ تقدَّمُهُنَّ وهْيَ إمامُ

وقال الشاعر أبو تمام :

وبَدَّلَها السُّرَى بالجهل حِلْماً ... وقَدَّ أَدِيمَها قَدَّ الأَديمِ
بَدَتْ كالبدر في ليلٍ بهيمٍ ... وآبتْ مثلَ عُرْجُونٍ قديمٍ

---

(١) أسرعت (٣) ذكر النعام
(٢) النعام (٤) سريعاً (٥) الأرض القفر

هذا ، وللعرب من الكلام عن الابل الشيئ الكثير ، ولما كان غرضنا إظهار فائدة الابل في غذاء الانسان فقط ، فاننا نحيل القارئ على ما ذكرناه عن لحم الابل ولبنها في كلمات : (لحم ، حليب ، غذاء) .

الجُمَّيْز Le Sycomore (The sycomorus)

شجرة « الجميز » أو الجُمَّيْزَى » هي ـ كشجر التين ـ من الفصيلة « الخبزية » أو التوتية « Artocarpées » أو التوتية « Moracées » ، ويكثر وجودها في جنوبي الشام ومصر وغيرها .

أصل هذه الشجرة من بلاد النوبة ، ونقلت منذ زمن بعيد إلى فلسطين والشام ، وفي غزة أشجار ضخمة قديمة منها .

تبدأ شجرة الجميز باعطاء ثمرها ـ ثلاث مرات في السنة ـ حين تبلغ السنة الخامسة عشرة من العمر . وخشب الجميز قوي متين يصلح للمصنوعات التي تبتلّ بالماء أو توضع في أماكن رطبة ، ولذا صنع قدماءالمصريين توابيت الموتى منه ، ووجدت سليمة بعد مرور أربعة آلاف سنة !

شجر الجميز دائم الخضرة ، وقد وصف ثمره بأنه ثقيل على المعدة ، صعب الهضم ، يولّد عطشاً في الليل ، وجفافاً في الفم والمعدة ، وهو مسهل للبطن ، قليل الغذاء ، ينفع للأورام العسرة ، ويلصق الجراحات ، وينفع النزف ، وعصارة ورقه تنضج الدماميل ، وتقلع آثار الوشم .

جنين القمح Le germe de blé (The germe of weat)

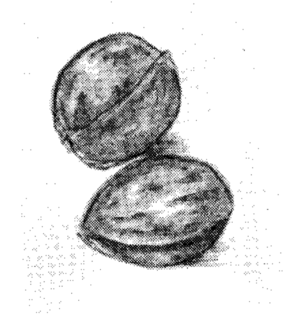
اسمه العربي الفصيح « الرُّشَيْم » ، وهو الجزء الصغير الذي لا يرى بالعين المجردة في اسفل حبة القمح ، ومنه ينبت عرق القمح ، تحدثنا عنه مطولاً في بحث القمح (ر. القمح) .

الجوافة La Goyave (The Guyava)

فاكهة معروفة كثيراً ، تزرع في مصر وغيرها (ر . الغوافة) في حرف الغين.

الجوز

Le noyer (The Walnut tree)



جنس شجر مثمر من الفصيلة الجوزية «Juglandacées» من ذوات الفلقتين عديدة التويجيات . إنه جميل المنظر ، كبير الحجم . يعمر طويلاً ، وهو وفير الانتاج ، يزرع في أي مكان ، وينمو في التربة الغنية بالطَّمْي .

ومن أنواعه : الجوز الأسود الذي ينمو في الغابات الشرقية من الولايات المتحدة الأمريكية ، وجوز أرمد الذي يعيش في أمريكة الشمالية وغيرها ، وهو أغنى الجوز بالدهون ، ويستعمل في صناعة الحلويات ، والجوز الانكليزي : وهو يوجد في إيران ، والصين ، ومناطق أخرى من آسية ، وفي جنوب أوروبة ، وهو جوز ممتاز .

يعود تاريخ شجرة الجوز إلى ماض سحيق ، وقد وجدت آثار لأوراق الجوز في أماكن من الأرض تعود إلى ما قبل التاريخ ، وكان الرومان يزرعونها في عصر ثيبرس .

قيل : إن موطن الجوز الأصلي كان في القارة الأسيوية ، وقيل : إن كلمة « Noix » جاءت من كلمة « Nox » اللاتينية ، ومعناها ، الليل، ولعلها تشير إلى الظل الكثيف الذي تنشره شجرة الجوز الكبيرة على الأرض .

أما ثمر الجوز فقد كان ثميناً في القرون الوسطى ، ومعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء .

الجوز عند العرب

لقد عرف العرب الجوز منذ القديم ، وتحدثت عنه كتبهم القديمة ، ونظم شعراء عرب أبياتاً في وصفه ، منهم أبو طالب المأموني الذي قال :

ومُحَقِّق التَّدْويرِ يبعُدُ نفعُهُ ... من كفٍّ من يجنيه ما لم يُكْسَرِ
دُرٌّ يَسُوغُ لآكليه يضمُّهُ ... صَدَفٌ تكوَّن جسمُهُ من عَرْعَرِ [1]

(١) شجر عظيم دائم الخضرة

متدرِّع في السِّلْـــم فوق غِلاَلَـــةٍ[1] دِرْعـاً مُظـاهَـرَةً بثوبٍ أخضرِ

ووصفه الأطباء العرب فقالوا : إنه عسر الهضم ، رديءٌ للمعدة ، والمُرَبَّى منه بالعسل نافع للمعدة الباردة ، والرَّطْب منه أجود ، وهو شديد الحرارة والإسخان ، يورم اللوزتين ، ويخرج بُثوراً في الفم ـ إن كَثُر أكلُه ـ ويُصلِحهُ أكل الرمان الحامض بعده ، وإن قُلِيَ ونُزعتْ قشرته كان أصلح ، والعتيق منه لا يصلح أكله ، والرطب منه ينفع من الكَلَف وتشنّج الوجه .

وقشر الجوز الخارجي الطري إذا طبخ عصيره مع العسل كان دواء نافعاً جداً لعلل الفم والحنجرة ، وعصارة ورقه تفيد في أوجاع الأذن (قطرة) .

الجوز غذاء للانسان

يستفاد من الجوز من خشبه الصلب الصالح للأثاث ، كما يستفاد من ثمرته « الجوزة » فائدة كبّرى في الغذاء وفي الدواء ، ولقد شبَّه القدماء « الجوزةَ » برأس الانسان ، وقالوا : إن القشرة الخضراء الطرية هي كجلدة الرأس ذات الشعر ، والقشرة القاسية هي كالجمجمة ، والقشرة الرقيقة الداخلية هي كأُمِّ الرأس « سِحَاءَة الدماغ » ، والشطران المتساويان هما كنصفي كرة الدماغ ... واستنتجوا من هذا أن الجوزة خلقت من هذا الشكل لتكفل شفاء علل الرأس وآلامه ! ...

وفي الغذاء لا ينازع أحد في القيمة الغذائية الكبرى التي يتمتع بها الجوز ، وكمثال على ذلك أن (٥٠٠) غرام من الجوز المقشور اليابس تحوي (٣٥٠٠) حروري ، يعني أن هذه الكمية تزود الانسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة ، ولكن هذه الكمية من الجوز لا يتحملها جهاز الهضم ـ دفعة واحدة ـ لأن الجوز صعب الهضم بقدر ما هو مغذ . فهو ـ قد يهيج الأمعاء ، كما يلهب اللسان وسقف الحلق وهذا يحدث أيضاً في حالة تناول مثل هذا المقدار من الجوز الأخضر .

إن الجوز لا يحوي سكراً ولا ماء ، بل مواد دسمة بكميات كبيرة

---

(١) شعار يلبس تحت الدرع .

(كزيت الجوز) والبروتينات التي تشبه بروتينات اللحم ، وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم ، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة .

يضاف إلى ذلك أن الجوز غني أيضاً بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، فيه من الفسفور ما يوجد في الكبد والبيض والسمك والأرز ، وفيه من فيتامين (ب) و (ج) أكثر مما في التفاح ، ولكنه فقير بفيتامين (أ) ، وفي كل مئة غرام منه (٥٠٠) مم من الفوسفور ، و (٦٨٠) من البوتاسيوم .

الجوز في الطب الحديث

وفي الطب الحديث يسمح بتناول الجوز للأطفال لاحتوائه على فيتامينات (د) . و (أ) ، والكالسيوم والحديد ، والزنك ؛ فيفيد في مقاومة الكساح وفقر الدم ، وينشط النمو ـ لكن بشرط ألا يتناولوا كثيراً منه وأن يجيدوا علكه ، والأفضل أن يُعطَى لهم مع الكريما والكاتو والنوغا « Nouga » . ويسمح بتناوله أيضاً للمصابين بالسكري ، وللذين يشتغلون كثيراً بعقولهم (بشرط أن يتحمله جهازهم الهضمي) ، وهو يفيد أيضاً المصابين بأعراض الصدر والإمساك ، والدود ، والعمال والرياضيين ، وذوي الأعمال المرهقة ، بشرط أن تكون معدهم وأكبادهم سليمة .

ويمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بأمراض الكبد ، والكُلَى ، وقرحة المعدة ، والمغص ، وعسر الهضم ، والبدينين لأنه يزيد في سمنتهم ، والمصابين بالتهاب الحلق واللثة .

وهناك وصفات مفيدة تصنع من أوراق الجوز وزيته ، نجملها بما يلي :

ـ لإسقاط الدودة الوحيدة وغيرها يؤخذ زيت الجوز مع البطاطا .

ـ زيت الجوز مع زيت الياسمين يخففان الأوجاع ويقويان العضلات .

ـ لعلاج البثور والتهاب الأجفان تغسل بمغلي أوراق الجوز ـ يابسة أو خضراء ـ ويفيد كذلك في شفاء بعض الأمراض الجلدية غسلاً ، ويقوي الشعر ويجعله ناعماً ، ويقطع السيلانات المهبلية عند المرأة حقنة (٢٠ غ في ليتر ماء) .

ـ شرب مغلي قشر الجوز الأخضر (٣٠ غ في ليتر ماء وقليل من السكر) يفتح

الشهية للطعام ، ويقوي الجسم .

- منقوع ورق الجوز (٢٠ ـ ٣٠ غ في ليتر ماء) يفيد ضد السل ، وفقر الدم، وأمراض العظام ، ويستعمل من الخارج لغسل العيون فينشطها ، ويفيد في الاكزيما .

اختيار الجوز وحفظه

يختار الجوز الذي لون قشرته الخارجية أسمر فاتح (بيج Beige) ولامع ، والقشرة مغلقة تماماً .

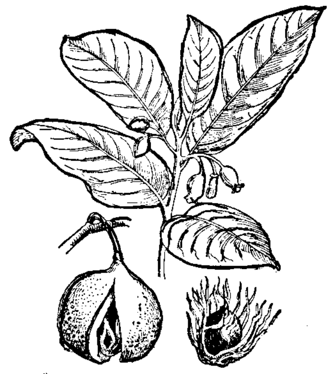
ولأجل حفظه يحسُنُ طمره في الرمل ، بحيث تكون طبقة من الرمل وطبقة من الجوز. ولإعادة مظهر الجدّة إلى الجوز بقشره ينقع في ماء مغلي مع الملح عدة دقائق ، ثم في ماء بارد ، وفي اليوم الثاني يزال القشر وينقع مدة في الحليب .



جَوْزُ الطِّيْب

Le muscadier aromatique

(The nutmeg tree)



شجرة كبيرة دائمة الخضرة من فصيلة الجوزيات « Juglanodées »، توجد في جزر الهند وسيلان والملايو، تدعى ثمرتها « جوزة الطيب La Noix de muscade » و« جوز بوَّى - بوّا » وهذه من الفارسية معناها « جوز رائحة الطيب »، كما تدعى « البسباسة ».

يطلق العلماء على هذه الشجرة لقب « أميرة الأشجار الاستوائية » لأنها نبتة واحدة من الجنس الذكر، تكفي لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث.

وثمرتها جوزة فاتنة جميلة مزخرفة مُنَقَّشَة، ذات شكل بديع يلفت الأنظار، تشبه المِشْمِش أو البُرْقوق وهي تجف تدريجياً، وحين تنضج تماماً تتفتح الأغشية وتظهر البزرة البنيّة البرّاقة، مغطاة بغشاء أحمر فاقِعٍ متفرع، وتبدو النواة داخل البزرة وهي (جوزة الطيب).

تجْنَى الجوزة وتُغْمَر في ماء مُملّح، فتجف وتحتفظ بصفاتها المعطرة، وقشرتها هي أحد التوابل ذات الطعم اللطيف.

يحوي الجوز التجاري : النشا، والمواد الزلالية، و ٣٥ ٪ من الزيت الكثيف العطري ذي الرائحة الخاصة والطعم الحاد اللذيذ.

كيف يستعمل جوز الطيب

ويستعمل مبشور جوزة الطيب لتطييب طعم المآكل ذات المَرَق، ولتعطير الحلوَى الجافة، والمشروبات المُهْضِمة، وفي صناعات العطور، ومعاجين الأسنان، وتباع مسحوقاً، أو تحفظ كاملة في وعاء مغلق فتُبْشَر عند اللزوم، ويستخرج منها زيت عطري يستعمل طبياً، وهو يحوي مادة مخدِّرة سامة تسمى « ميريستين Myristine »، لذا يجب أن يستعمل بكميات قليلة، كما تجب الحيطة في استعمال الجوزة وقشرها.

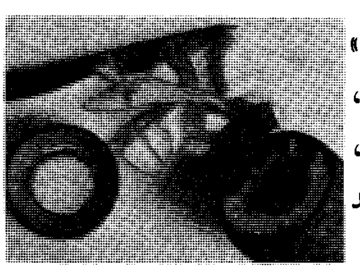
يستعمل الزيت أحياناً ـ كمادة مهيِّجة ـ وخاصة في مرهم « روزان » و « المليسا المركبة » وغيرِها ، فتدهن به الروماتيزما ، كما يستعمل في مركبات الشعر ، وهو منبه للقوة الجنسية ، ولكن إدمان استعماله يؤدي إلى ضعف دائم واضطرابات عصبية خطيرة ، ويوصف أيضاً للهضم وطرد الرياح بمقدار ضئيل جداً .

وقد أسندت إلى جوز الطيب في الطب القديم ـ منافع مبالغ فيها . منها أنه يفتح صمم الأذن إذا غُلِيَ بالدُّهن وقُطِّر فيها ، وأنه يزيل النمش والكَلَف، ويهضم الطعام ، وينفع من ضعف الكبد والمعدة والطحال ، والرياح ، والسل، وعسر البول ، ويقوي البصر ، ويمنع القيْ ، ويضر بالرئة ، ويعقِل الطبيعة ، ويقتل الديدان إذا شرب مع الترمس (والشربة منه درهمان ونصف).



جـوز الهند

Le Cocotier (The Cocoanut-tree)



شجر من الفصيلة النخلية « Palmacées » التي تضم نحو ٢٠٠ جنس و ١٥٠٠ نوع ، أكثرها ذو قيمة اقتصادية كبيرة كالنخيل، وجوز الهند. ثمرته تدعى ، جوزة الهند « La Noix de Coco » (نارجيلة) .

اشتق اسمه من كلمة (كوكو) البرتغالية ، ومعناها « قِرْد »، لشبه الجوزة برأس القرد . ويسمى في تركية « النارجيل » ، وفي إيران « الرَّانِج أو البارِنج » وسمَّاه ابن سينا « الجوز الهندي » ، وعرف لبنه باسم « الأطواق » .

يعيش جوز الهند في الجو الحار المعتدل والمشبع بالرطوبة ، وهذا يتوفر له في بلاد الهند وسيلان وأمريكا الاستوائية ، وهو نخل غير شائك ، وترتفع الشجرة إلى ٢٠ أو ٢٥ متراً ، ويعمر طويلاً ويعرف بمَلَكَة النباتات . منه بري يعيش في الغابات ، وتعطي الشجرة من ٣٠ ـ ٣٥ جوزة في العام . ومنه ما يزرع فتعطي الشجرة ما بين ٦٠ ـ ٦٥ جوزة ، وتبدأ الشجرة في العطاء من السنة السابعة من عمرها ، وحين تصل إلى الخامسة عشرة تعطي ما بين ٨٠ ـ ١٠٠ جوزة .

فوائد جوز الهند

يستفاد من جميع أجزاء شجرة جوز الهند في الطب ، والصناعة والاقتصاد ... فجذعها يصنع منه خشب للبناء وللحريق ، وورقة لعمل السلال، ونواته للطبخ واستخراج زيت للصابون ، وثُفَل النواة علف للماشية . ويصنع من غلاف ثمرته (الجوزة) فناجين للشرب ، وتصنع من ليفه حِبَال وما يشبهها ، والجوزة تؤكل نيئة ، ولبنها يشرب وهو مغذ ودسم ، وتقطع الجوزة وتجفف وتطحن ويباع مطحونها ويعرف باسم « الكُوْبْرَا » ، ويستخرج منه زيت وفير أبيض اللون يعرف باسم « زيت جوز الهند » يعمل منه « سمن صناعي » ، كما يستعمل في صنع الصابون . ومن عصارة الجوز يستخرج

غَوْل وخل . وفي الهند وغيرها تستعمل جذور جوز الهند لعلاج الزُّحار « الزنتارية » ، ولا درار البول .

جوز الهند عند العرب

عرف العرب جوز الهند منذ القديم ، وذكر في كتبهم ، ووصفه شعراؤهم ومنهم « كُشَاجم » القائل :

وذاتِ قِشْرٍ أسودٍ حَشْوُهــا كافورةٌ مرموقة النَّظَرِ
قد نُشِرَتْ في رأسها وَفْرَةٌ تسترها عن ناظر المُبْصِرِ
كأنها جُمْجُمَةٌ أُلْبِسَتْ ذَوَائِباً من خالِصِ العَنْبَرِ

وبحث الأطباء العرب فوائده ، ومما قالوه فيه :

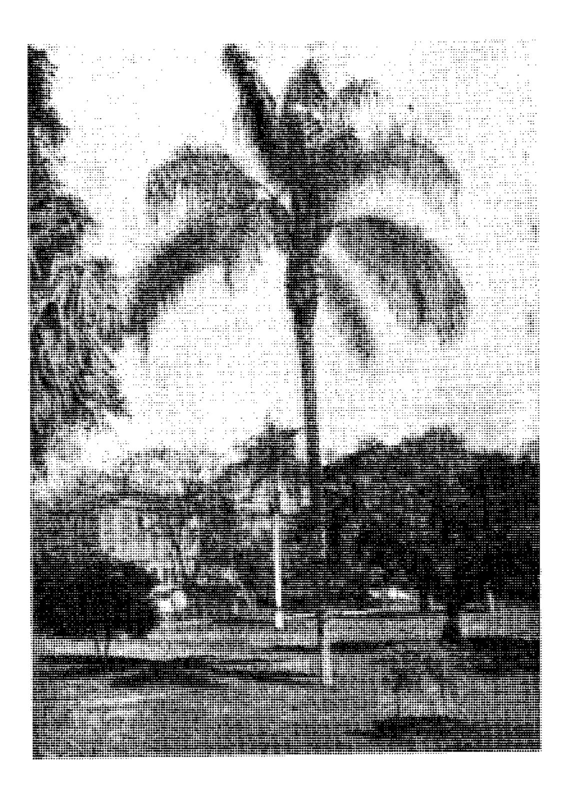
أجود الجوز ما كان حديثاً ، طريّاً ، أبيض اللون ، فيه ماء حلو ؛ فهذا يزيد في الباءة ، ويسخن البدن ، وينفع من تقطير البول وبرد المثانة ، ووجع الظهر العتيق . ودُهنه العتيق جيِّد للبواسير ، والعتيق منه يقتل الدود ويثقل على المعدة ، وقشر لُبِّه لا ينهضم فيزال ، ورَماد قشره يفيد الأسنان ، ويزيل الكلف والنمش ، والحكة والجرب ، ويشدُّ الشعر إذا جُعِلَ مع الحِنَّاء، وأكل لبه يغذي ، وينفع من البَلْغَم والجنون والوَسْوَاس والسَّوْداء ، وضعف الكبد والكُلَى ، وقروح الباطن ، وهو يُسمِّن إذا أكل مع البطيخ ، ولبنه مغذ أيضاً ومفيد ، والإكثار منه يفسد عقل من لا يألفه ، ويجب ألا يؤخذ بعده طعام إلا بعد ساعة .

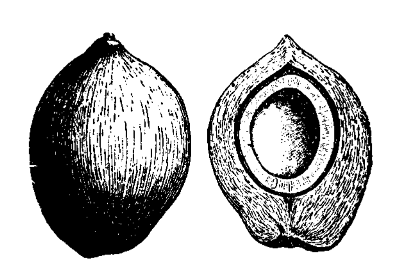
جوز الهند في الطب الحديث

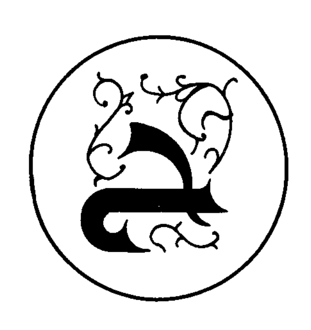
وفي الطب الحديث ظهر من تحليل جوز الهند أنه يحتوي على ٣,٨٨ ٪ ماء و ٧,٨١ ٪ بروتئين و ٦٦,٦ مواد دسمة ، و ١٣,٦٣ ٪ مواد مستخلصة ليست آزوتية ، و ٣,٩١ ٪ ألياف ، و ٢,٣١ رماد .وفي لبن الجوزة حامض شبه بحامض اللبن واللُّعاب ، وسكريات (٨٠ غ من سكر العنب وسكر الثمار) وعناصر فوسفورية ، والكولين .

وزيت جوز الهند المستخرج من الجوزة يحوي أحماضاً دسمة ثابتة تتحد مع الغليسيرين . وفي كل مئة غرام منه يوجد ٨٧,٢٧٪ من الحامض

الغـاري ، و ٢,٣٥ من الحامض النخلي ، و ٩,٩٨ من الحامض الزيتي ، و ٠,٤٠ من الحامض الزبدي وحامض الكبروليك. وهذا الزيت ـ وبالأحرى هذا السمن ـ يشكل مستحلباً لطيفاً جداً يجعل إفراز المرارة والبانكرياس هاضماً جداً ، وبالتالي يقوم بمهام عظيمة في حالة تكاثر الكليسترول في الدم، ولذا يوصف جوز الهند بأنه منظف وملين ومغذ .







الحبَش (ديك)

Le Dindon ou coq d'Inde

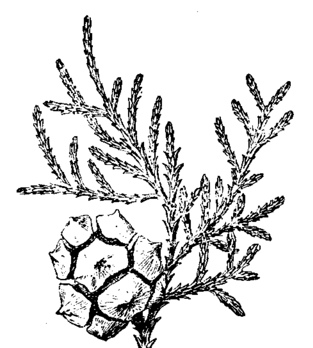
(The Turkey-cock)

طائر أهلي من فصيلة التُّدْرَجِيَّات « Phasianidées » ورتبة الدجاجيات «Tallinacées» يعرف في مصر بالديك الرومي ، وفي الشام بديك الحبش أو الديك الهندي . وسمي بالهندي لأن أمريكة كانت تُسمَّى « الهند الغربية »، وأمريكة الشمالية هي مهد هذا الطائر الأصلي .

تحدثنا عن فوائد لحمه في كلمة « لحم » ، وعن طرق أكله في « قاموس الطبخ الصحيح » .

حَب العَزِيزِ

L'Amande de terre (The cyperus)



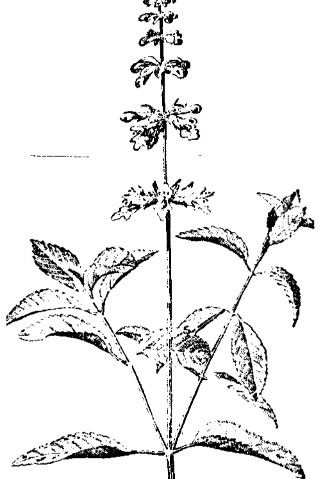
ويسمى « حبَّ الزَّلم » و « سُعْدَ السلطان » و « سُقَّيط » ، و « لوز الأرض » وغلب عليه اسم « حب العزيز » لأن أحد حكام مصر (العزيز الفاطمي) استورده لولعه به .

هو نبات من الفصيلة السُّعْدِيَّة « Cypércées » ، وتؤخذ منه دَرَنَاته التي تشبه البندق الصغير ، وهي درنات لحمية سكرية الطعم مقبولة ، أكبر من الحمص قليلاً ، أصفر الظاهر ، أبيض الباطن ، طيّب الطعم ، لذيذ المَذَاق .

تؤكل هذه الدرنات في كثير من البلدان ، وتصنع منها مشروبات ملطّفة ، ومستحلبات لذيذة الطعم . قيل : إنها تسمن وتغذي ، وتعيد القوى الجنسية ، وتنفع من حرقة البول والكبد ، وخشونة الصدر والسعال ، وتزيل الكَلَف من الوجه إذا دهن به ، وأوجاع الوَرِكَيْن والفخذين ــ مع العسل ــ وتصلح هزال الكُلَى ، وتوصف للمرضعات ، وزيت بذوره حلو ، وهو ينفع لتشققات الثدي ، ويشرب في النمسة كالبن ، ويصنع منه شراب مبرِّد في اسبانية يباع في الشارع ، وطعمه يشبه طعم شراب اللوز .

الحَبَقُ : Le Basilic (The Basil)

هو « الرَّيْحَان » (ر . الريحان) .





حبَّة البَرَكَة

La Nigelle (The Nigella)

نبتة عشبية من الفصيلة الحَوْذَانِيَّـة «Renonculacées» ، تزرع لحبها أو لزهرها ، تدعى «شُونِيز أو شِينيز» وهذان من اللغة الفارسية. وتدعى في مصر والشام ، حبَّة البَرَكَة ، وتسمى الحبّة السوداء ، والبشمة ، واسمها النباتي «Nigellá sativa» ، ولها أنواع عديدة ، منها : شونيز دمشقي أو شعور فينوس «Venus» ، وشونيز حقلي ، وشونيز مزروع .

تستعمل من هذا النبات بذوره السود كالتوابل ، لتجعل الفطائر مقبولة الطعم ، وتصنع منها ومن مواد أخرى عديدة حلاوة - في مصر - تسمى «المُفَتَّقَة» تؤخذ كمقوية ومنبهة ومعرقة ، وطاردة للرياح ، وهذا التركيب يعرف في السوق التجارية باسم «القرْطَاس» ، وتصنع من حبة البركة حلاوة في فلسطين بالسكر والنشا، وتضاف إلى الجبن وغيره من الأطعمة لتطييب طعمها.

ذكرت عنها كتب العرب الطبية أنها : تضمّد الثآليل وتزيلها ، وتشفي الرأس من الصداع ومن الزكام والعطاس إذا قُلِيت البذور وصُرَّت في خرقة وشمّها المصاب ، وإذا شُرِبتْ بماء وعسل حلّلت الحُمَّيات المزمنة ، وإذا طُبخت بالخل وتُمُضْمض بماء مطبوخها بارداً نفع وجع الأسنان الناشئ عن البرد.

واستعمالها مع الزبيب كل يوم يحمّر الألوان ويُصَفّيها ، وإذا شربت مع الزيت واللُّبان الذَّكَر أعادت قوة الباه بعد اليأس ، وإدمان شربها يدرّ البول والطَّمْثَ واللبن .

ويُستخرج من بذورها زيت يوضع منه بعض نقط على القهوة ، فتهدأ الأعصاب ، ويفيد للسعال العصبي ، والنزلات الصدرية ، وينبّه الهضم ، ويدرّ اللُّعاب والبول والطمث ، ويطرد الرياح والنفخ .

الحديد

Le fer (The sword)

معدن الحديد



الحديد معدن ضروري للانسان وللحيوان كالغذاء ، وبدونه لا يستطيعان الاستفادة من عملية التنفس واستخلاص الأوكسجين من الهواء ، وتضطرب دورة الدم ، وتخف الاحتراقات ، وتقل الشهية ، ويشحب الوجه .

يدخل الحديد في تركيب الكريات الحمر وخضاب الدم ، وعندما يجول الحديد في الجسم يحمل مع ذراته مفرزات الحُجيرات وفضلاتها بشكل حمض الفحم السام ، ولما يصل إلى الرئتين يطرح الفحم ويأخذ الأوكسجين ، فيتحول الدم المتسمم الأزرق إلى أحمر يبعث النشاط في الجسم .

والحديد ـ وإن كان معدناً ـ يكثر وجوده في الأرض ، فإنه يوجد أيضاً في الأجساد الحيوانية ، في لحومها ، ولبنها ، وشعرها ، وعصارتها المعدية وغيرها .

إن حاجة الشخص البالغ من الحديد هو (١٠) ملغرامات يومياً ، والمرأة الحامل تحتاج إلى ١٥ ملغراما ، والجسم يمتص الحديد بسهولة وبسرعة ، وأحماض المعدة تحلل الحديد الموجود في الطعام في ثوان قليلة .

ولما كان الحديد يزيد القيمة الغذائية في الطعام ، فإن مسحوقه يمزج الآن بالدقيق المستعمل لصنع الخبز والكعك والفطائر وغيرها مع الفيتامينات المختلفة التي تضاف إلى الدقيق .

وللحصول على الكمية الكافية للجسم من الحديد ينصح علماء التغذية بالإكثار من تناول بعض العناصر التالية يومياً : الكبد ، الكُلَى ، السمك (من اللحوم) ، والجوز ، وفستق العبيد ، وفول الصويا ، والقمح بقشره (من الحبوب) ، والمشمش ، والخوخ ، والتمر ، والموز ، والعنب (من الفواكه) والاسفاناخ (السبانخ) ، واللفت بقشره وورقه ، والسلق ، والجزر ، والكرفس ، والهندباء (من الخضراوات) ودبس قصب السكر (العسل الأسود) ، والزبدة ، والبيض .



الحَرْشَفُ

L'Artichaut

(The Artichoke)

جنس نبات من المركبات الأنبوبية الزهر « Tubuliflores » التي منها : الحرشف ، والقَنْطَرْيون ، والافْسنتين ، وشوك الجِمال ، وغيرها

يظن علماء النبات أنه ابن عم شقيق لنبات « Bette-carde » الذي يشبه الشوك الوحشي « Le chardon sauvage » . من أنواعه : الحرشف البري ـ وهو شوك الحمير تؤكل أوراقه الصغيرة البيض في السلطة ـ ، والخرشوف الكاذب « الحي العالم » ، وخرشوف القدس ـ وهو نبات آخر يختلف عن الخرشوف الحقيقي .

عرف باسم « الكنكر » في بعض الكتب النباتية القديمة ، وباسم « انكنار » و « أرضي شوكي » في بلاد الشام ، وهذان إسمان عاميان كاسم « الخرشوف » الذي أطلق عليه حديثاً ، واسم «كنكر » لا وجود له في المعاجم العربية ، وهو من أصل فارسي ، وقد أخذ الفرنسيون كلمة « ارتيشو » من « حرشف » العربية ، ثم أخذناها نحن منهم مشوهة « أرضي شوكي » ! ..

يقال : إن أصل هذا النبات من جزيرة صقلية ، وزرع على مدى ضيق في قرطاجة ، وتوطن في منطقة البحر المتوسط وجزر كناريا ، ووجد في آسية ، ثم نقله العرب إلى اسبانية ، وانتشر في أوروبة ، وكان المصريون قد عرفوه منذ القديم ونقشوا صورته على جدران المعابد ، واستعملوه في معالجة بعض الأمراض.

سمعة سيئة في أوروبة !

ورغم انتشاره في أوروبة ، فقد كانت له في القرون الوسطى وعصر النهضة سمعة سيئة ، ونسبت إليه خواص إثارة الرغبة الجنسية ، ونظم أحد شعراء تلك العصور أبياتاً من الشعر على لسان امرأة وجهتها الى زوجها ، تقول له فيها :

كل منه ـ أي الحرشف ـ إنه يلهب حبك في قلبي ، وأنا حين آكله أميل إلى أن آكل نفسي !

وفي عهد « كاترين دي مديشي » لم يكن من اللائق بالفتاة الصبية ، والمرأة الرزينة أن تتناول من الحرشف !

لقد كتبت سيدة في ذلك العهد رسالة تقول فيها : إذا تناولت سيدة أو فتاة الهِلْيون ـ أو الحَرْشَف ـ كانوا يشيرون إليها بالأصابع ، أما اليوم فقد أصبحت الفتيات متهتكات أكثر من غلمان البلاط الملكي ! .

وبانتشار زراعة الحرشف في العالم القديم والجديد ، وبمعرفة فوائده تدريجياً ، أصبح طعاماً مرغوباً به في أوروبة كلها ، وغذاء هاماً في أمريكة .

الحرشف في الطب القديم :

تحدث الأطباء العرب عن « الحرشف » ، فقالوا ما مجمله : إذا سلق نفع ماؤه في الخلاص من نتن البدن ـ وبخاصة نتن الإبط والبول ـ وهو يلين الطبع ، ويخرج البلغم ، ويزيد في الباءة ، ويقتل القمل إذا غسل به . وقيل إنه يولد السوداء ، ويضر بالدماغ ، ويصلحه الدهن .

وذكر المؤلفون في العصور الوسطى أن « الحرشف » : يفتح الشهية ، ويشفي من السيلان ، ويدر البول ، ويخفض الحرارة ، ويزيل رائحة العرق الكريهة . واشتهر عندهم بأن جذور الحرشف إذا أكلت مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية ، ونسبت إليه في المانية وايطالية فوائد غذائية جليلة ومزايا طبية عالية ، وكانوا يستعملون أوراقه وسوقه في علاج الرثية « الروماتزما » ، وتناولوه ـ بجميع أجزائه لتنشيط الكبد ، وفي احتقان الكبد ، والتهابه ، وانقطاع البول ، والقضاء على الشرى ، وتنظيف الكبد والمرارة من الرمال ، ولخفض ضغط الدم ، وتصلب الشرايين .

الحرشف في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث عرف أن الحرشف يحوي مقادير كبيرة من فيتامين (أ) و (ب) ، وأملاحاً معدنية مثل الفوسفور والمنغنيز ـ وهذا يقوي القلب وينشط

العاملين بأدمغتهم وأعصابهم ، وفيه « الاينولين » ـ وهي مادة نشوية ـ تفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً كالعمال والرياضيين ، ويحوي مادة « سينارين » المدرة للصفراء والمفيدة في أمراض الكبد ، وهي مادة مرَّة تزول بسلقه في الماء .

وما يحويه الحرشف من السكر ـ وهو ١٥ ٪ ـ لا يضر المصابين بمرض السكر ، ولذا يمكنهم تناوله بطمأنينة .

يعتبر « الحرشف » علاجاً للكبد ، لما فيه من العناصر الفعالة في تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول وبخاصة في أوراقه التي يشرب مغليُّها ، أو منقوعها بنسبة ١٠ ـ ٣٠ غراماً في ليتر ماء ، أو تؤخذ ـ طبياً ـ خلاصتها .

وبما أنه لا يُسمِّن ، فهو يستعمل في أنظمة النحافة ، وبسبب سهولة هضمه ينصح لذوي المعد الضعيفة وللأطفال بتناوله ، وبسبب مفعوله المحرِّض للكُلَى فيُمنع عن المصابين بالروماتزما ، والتهاب المفاصل ، والنقْرِس ، والمسالك البولية الضعيفة ، والحساسية .

كيف يؤكل الحرشف :

يؤكل « الحرشف » نيئاً ، ويفضل في هذه الحالة الصغير منه والطازج ، ويضاف إليه الزيت وعصير الليمون ، فيكون مقبِّلاً شهياً ولذيذاً وسهل الهضم .

ويؤكل مطبوخاً بأشكال كثيرة ، وينصح ـ حين شرائه ـ أن يكون ثقيل الوزن باليد بالنسبة لحجمه ، وأن تكون أوراقه شديدة الخضرة ، وملتفة جيداً حول الجذع ، وبغير هذه الصفات يكون غير صالح ، وكذلك سواد رؤوس أوراقه يعني أنه مضى وقت على قطفه ، فيسوء طعمه ويحوي جلده عناصر عسيرة الهضم ، وإذا وجد قلبه مصاباً فيمتنع عن أكله .

يجب أن يطبخ بعد قطفه مباشرة ، وأن يؤكل بعد طبخه ، وإلا فتركه نيئاً ـ أو مطبوخاً ـ ، يعرضه لتكاثف جراثيم عليه تحوّله من غذاء جيد إلى غذاء شديد الضرر والخطر ، ويحدث آلاماً في المعدة ، وإسهالات حادة .

الحُرَيْرة

La calorie (The calory)

« الحُرِيْرة » أو « السِّعْر » أو« الكالوري » هي : وحدة الحرارة بحسب الاصطلاح العلمي ، وليست هي درجة الحرارة ، بل مقدار الحرارة اللازمة لرفع حرارة كيلوغرام واحد من الماء درجة واحدة بمقياس سنتغراد .

وبعبارة أخرى « الحُريرة » هي مقدار الحرارة التي تتولد في الجسم من الطعام ، أو هي مقدار الحرارة التي تنطلق من الجسم . ولا يخفى أن جسم الانسان أشبه بآلة ميكانيكية تنشيء الحرارة وتسير بقوة الحرارة ، ولا بد للجسم من إحداث الحرارة حتى في حالة السكون ، فان مجرد « تأكسد » الطعام يجعله يتحول حرارة ، وبهذه الواسطة يظل الجسم دافئاً .

كيف يقاس عدد الحروريات :

وقد توصل العلماء الى اختراع مقاييس مختلفة دقيقة لضبط عدد « الحروريات » التي تنطلق من الجسم ؛ فأطلقوا عليها أسم « كالوريمتر » يمكن بواسطتها ضبط كمية الحرارة التي تنبعث من الجسم من دقيقة الى دقيقة .

وبلغ من دقة بعض تلك المقاييس أنه يستطاع أن يضبط بواسطتها مقدار الهواء الذي يتنفسه المرء ، والأوكسجين الذي يمتصّه الجسم ، وثاني أكسيد الكربون الذي يخرج منه .

وقد قام الدكتور « بنديكت » الأمريكي بعدة تجارب لمعرفة عدد « الحروريات » التي تتولد في جسم الإنسان في أطوار حياته المختلفة ، فوجد أنها تبلغ (١٤٣) حرورياً في الطفل المولود حديثاً في كل أربع وعشربن ساعة ، ونحو ١٢٠٠ حروري في الفتاة التي تناهز الثالثة عشرة سنة ، ونحو ١٧٠٠ حروري في الرجل البالغ في ساعات انقطاعه عن الحركة .

ووجد أن عدد الحروريات في سِمَان الأجسام تختلف عنها في نحافهم حتى في حالة تساويهما في الوزن ، ويختلف العدد أيضاً باختلاف أحوال المعيشة ، وبتغير ظروف الزمان والمكان .

الحروريات في الشرق والغرب :

ومما ثبت للدكتور « بنديكت » أن عدد الحروريات التي تتولد في جسم المرأة الشرقية هو أقل من عدد الحروريات التي تتولد في جسم المرأة الغربية إذا استوت الأعمار ، ولعل هذا هو سبب اتجاه المرأة الشرقية نحو السمن ، لأن الطعام الذي تأكله يتحول عندها إلى شحم بسبب عدم استخدامه في توليد الحروريات ، على أن بعض النساء الشرقيات هن أنحف من الغربيات ، لأن عدد الحروريات التي تتولد في أجسامهن هي أكثر من عدد الحروريات في الغربيات .

وقد كان بعض الأطباء يعتقدون أن الجو الحار هو عثرة في سبيل توليد « الحروريات » ، وأن الأقاليم الحارة تؤثر في الشعوب البيضاء تأثيراً رديئاً من هذا القبيل ، ولكن تجارب الدكتور بنديكت أثبتت فساد هذا الرأي ، كما أثبتت أن تعرّض الجسم للبرد لا يزيد حركة توليد « الحروريات » زيادة تذكر إلاّ متى اشتَدَّ البرد إلى حدّ يجعل الجسم يرتجفْ من شدَّته ، وفي الواقع أن هذا الارتجاف هو نوع من الرياضة البدنية التي تفرضها الطبيعة على الجسم متى برد ليستردّ حرارته .

الحَسَاء

Le potage, La soupe

(The pottage, The soup)

الحساء : كان يطلق في القديم على طبيخ يصنع من دقيق وماء ودهن ، وقد يُحلَّى ، ويكون رقيقاً ، ويطلق اليوم على كل طعام ـ مائع ـ يصنع من اللحوم والخضراوات والأرز ، وغيرها ، وكان يطلق عليه ـ ولا يزال ـ اسم « الشُّوَرَبَهْ » ، وهذه معرّبة من أصل فارسي « شُورَبا » ودخلت جميع اللغات الشرقية المعروفة ، وحُرِّفت بالفرنسية « Soupe » وبالانكليزية « Soup » ، وبما يشبه هذه في اللغات الأخرى .

مواد صنع الحساء

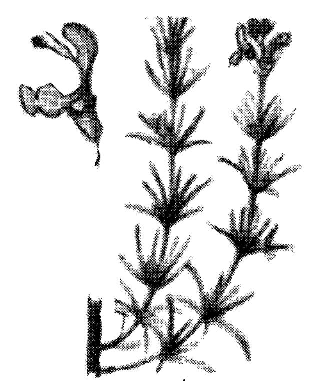
يعتمد « الحساء » في صنعه على مواد أساسية هي : اللحم (أو السمك ، أو

الطيور) ، والخضر ، والحبوب ، والسمن (أو الزبد) ، والسائل (ماء ، أو حليب ، أو لبن ، أو عصير خضراوات) ، معكرونة (أو شعيرية ، أو بيض ، أو دقيق ، أو نشا) ليجعل المرق خاثراً . وينصح بإضافة المواد التالية الى الحساء : ١ ـ فص ثوم ٢ ـ قليل من السكر ٣ ـ ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة ، فتطيّب طعمه وتخثّر مرقه ، كما ينصح باضافة مادة معطّرة إليه ـ كالبهارات ، والقرنفل ، وغيرها من التوابل ، لاعطاء النكهة الطيّبة .

إن الحساء المصنوع من الخضراوات أو من اللحم ، وإن كانت قيمته الغذائية ضئيلة ـ بالنسبة لقلة الدهن فيه ـ فهو غنيٌّ بالمواد الأخرى ، يضاف إلى ذلك ما يقدِّمه من عصارات هاضمة تفتح الشهية .

يجب ألاَّ يؤخذ الحساء وهو ساخن جداً ، ولا بكميات كبيرة ، فقدح يكفي. ولا يضاف إليه الخبز ـ لأنه يعرقل الهضم ـ ولا توابل حريفة ، ولا تحشر فيه أنواع كثيرة من الخضراوات ، بل يُكْتَفَى ببعض أنواعها ، وتبدَّل بين وقت وآخر .

إن حساء الدجاج يصلح للأطفال ، وللمرضى لفقره بالدسم ، وحساء الخضرة يفيد خاصة في حالات التهاب الأمعاء والمعدة ، ويؤخذ هذا بين وجبات الطعام أو قبلها ، وإذا أردته مغذياً أضف إليه شيئاً من الحليب ، أو صفار البيض ، أو الأرز .



حَصَا البان

Le romarin

(The Rosemary)

نبات عشبي من الفصيلة الشفوية « Labiées » يستعمل في الطب ، ويعد من الأفاويه. يعرف في كتب النبات باسم (إكليل الجبل) ، وفي الشام (حصا البان) ، وكذلك في مصر وغيرها .

وهو نبات ذو رائحة شذية مفضَّلة منذ القديم . وعطره أرخص العطور ثمناً ، ورائحته أكثرها إنعاشا، ويرمز به الفرنجة إلى الأمانة . يستعمل ساقه وأزهاره ضد أمراض المعدة ، وهو منبه ومعرّق. يؤخذ من أوراقه وأطرافه المزهرة الغضة زيت بالاستخلاص أو التقطير . يستفاد منه في صنع الكولونيا ، وصابون الزينة ، والأغراض الطبية ، وأوراقه تستعمل في الطبخ لتعطير الطعام . وكل أجزائه فيها رائحة قوية تشبه رائحة الكافور . تطبخ أزهاره في العسل ، ويعمل مطبوخها حقناً شرجية في حالات الهستيريا ، وضد التشنج ، والمغص الانتفاخي ، وينفع الكبد والطحال ، ويفتت الحصى ، ويدر البول .



الحِصْرِم

Le raisin aigre (The Sour-Grape)

هو أول العنب ما دام غضّاً (أخضر) ، ويسمي « حِصْرِماً » و « كَحْباً » .

وصف في الطب القديم أنه : يعقِل البطن ، ويولِّد رياحاً ومغصاً ، والإدمان عليه يضعف المعدة . وإذا جفف في الظل وسحق ودلك به البدن في الحمام نفع من الحَصَف (الجرب اليابس) ، وقوّى البدن . وعصارته تجفّف في الشمس ـ وقد تعقد بالطبخ ـ مع العسل أو الشراب الحلو فتُعْضِل (تُعْيِي) اللسان والحلْق واللَّهَاة والقُلاع (بثرات في اللسان) واللّثّة الرخوة ، وتنفع من وجع الأذن المتقيحة . وإذا خلطت بالخل نفعت من النواصير (النواسير) والقروح المزمنة ، والاكتحال بها يحدّ البصر . والاحتقان بها لقرحة الامعاء ولسيلان الرطوبة من الرحم .

شراب الحصرم :

وشراب الحصرم نافع للحوامل ، يقوي معدتهن ويمسك الجنين ان يسقط ويقمع الصفراء ، وينفع المعدة والكبد

لا تصنع من الحصرم ماكل ، وإنما يضاف عصيره إلى بعص الأطعمة لتحميضها بدلاً عن الليمون الحامض والسُّمَّاق وغيرهما ، ويصنع من عصيره شراب لذيذ « Verjus » والإكثار من شربه يؤذي .

الحلاوة :

يطلق اسم « الحلاوة » على عدة أنواع من الغذاء تصنع بطرق مختلفة ، وبمواد خاصة بكل نوع منها ، وتحدثنا عن بعضها في الموضع الذي ذكر فيه أهم مادة تصنع منها كل حلاوة وقد نسبت إليه ، (ر. في « **قاموس الطبخ الصحيح** » كلمات : حلاوة طحينية ، سمسم ، طحينة ، حلاوة مغربية) .

الحُلبَة

La trigonelle, Fénugrec,

(The fenugreek)



جنس نبات من القرنيات الفراشية (Papilionacées) التي تشتمل على نحو ثلاثمائة جنس من النبات . اسمها « الحلبة » من أصل هيروغليفي « حلبا » ، واسمها أيضاً « أعنون غاريقا » . لها أنواع عديدة ، منها : الحلبة التي تزرع للاستفادة من حبها للأكل والدواء ، ومن الكلأ لعلف الدواب ، وهي تنمو في الهند ومُرَّاكشُ ومصر وأوروبة .

الحلبة في الطب القديم :

عرف العرب الحلبة منذ القديم ، وروي أن الرسول محمداً ـ عليه الصلاة والسلام ـ زار سعد بن أبي وقاص وهو مريض ، فقال : ادعوا له طبيباً ، فدعي « الحارِث بن كَلَدة » فوصف له الحلبة مع تمر عجوة فشفي ، وذكر عن النبي قوله : « استشفوا بالحلبة » .

ونقل عن الأطباء العرب أن الحلبة إذا طبخت بالماء ليَّنت الحلق والصدر والبطن . وسكَّنت السُّعال والخشونة والربو وعسر النفس . وهي جيّدة للريح والبلغم والأمعاء والبواسير ، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جَعَّدته وأذهبت الحَزَازَ . ودقيقها إذا طبخ في الماء وجلست فيه المرأة نفع من وجع الرحم والورم ، وإذا شرب ماؤها نفع من مغص الرياح وأَزلَقَ الأمعاء . وإذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل ؛ أو التمر ـ على الريق ـ حلَّلت البَلْغَم في الصدر والمعدة ، ونفعت من السعال المزمن ، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته . لقد قال فيها الأطباء : لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً.

الحلبة في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالبروتئين ، والفوسفور ، وهي تماثل زيت كبد الحوت . تحوي المئة غرام منها ٩١ و ٢٨ بروتئين ، و ٣٦

و ۷ مواد دهنية ، و ۷۲ و ٤٠ نشا ، كما تحوي الفوسفور ومادتي (الكولين « Choline » والتريكونيلين « Trigonilline » وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك ـ أحد أحماض فيتامينات (ب) ، وتحتوي بذورها على مادة صمغية ، وزيوت ثابتة ، وزيت طيار يشبه زيت الينسون .

تؤكل الحلبة مطبوخة للسمنة والتغذية ، ويشرب مغليها ، وينفع في بعض أدواء المعدة والصدر . تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث ، ولفقراء الدم ، وضعاف البنية ، والشهية ، وللنحفاء . ووصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن ، ولأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي ، وتفيد في إزالة الكلف من الوجه ، ويستخرج منها دواء لزيادة الوزن والشهية ، اسمه (بيوتريكَون) « Biotrigone » . وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام بنسبة ۳۰ غ في ليتر ماء ، ويقوي النقيع المعدة ، ويسهل الهضم ، ويحسّنه . وقدح كبير من النقيع ـ على الريق ـ يطرد الديدان المعوية . وتستنبت الحلبة في الماء الحار لتزول مرارتها ثم تجفف وتطحن ، ويصنع من دقيقها حساء يفيد كثيراً في تسمين النحفاء ، وبذور الحلبة تلين المعدة إذا أكلت قبل الطعام .

خواص زيت الحلبة :

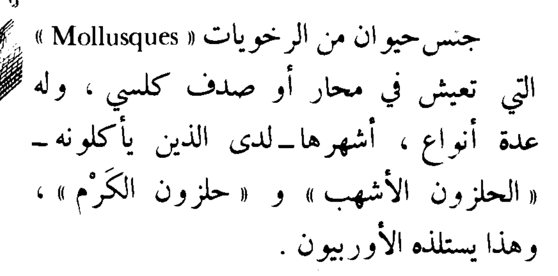
ومما يذكر أن الأوربيين كانوا يسخرون من تغذية النفساء بالحلبة ، ولكن التحليل الكيماوي لها ـ في السنين الأخيرة ـ أثبت أنها تقوي غدد الثديين وتدر اللبن ، ولقد أمكن ـ ولأول مرة ـ استخلاص زيت الحلبة في مصر بطريقة فنية حديثة . وظهر من التجارب العملية أنه إذا أعطي للمرضعات اللواتي يعانين قلة الحليب (۲۰) نقطة ثلاث مرات يومياً يتضاعف حليبهن ، ويزداد حجم أثدائهن ، وتفتح شهيتهن للأكل .

لا تصنع من « الحلبة » مأكولات بسبب مرارة مائها ورائحتها غير المقبولة ، وإنما هي تؤكل خضراء ـ فلا مرارة فيها ولا رائحة كريهة ، وتستعمل حبوبها اليابسة في بعض المأكولات كتابل من التوابل ، وأكثر استعمالها كدواء في الأنظمة الغذائية وغيرها .



الحلزون

L'escargot, Le linaçon (The Snoil)



جنس حيوان من الرخويات « Mollusques » التي تعيش في محار أو صدف كلسي ، وله عدة أنواع ، أشهرها ـ لدى الذين يأكلونه ـ « الحلزون الأشهب » و « حلزون الكَرْم » ، وهذا يستلذه الأوربيون .

عرفت بعض الشعوب الحلزون منذ زمن قديم واتخذته مادة غذائية ، لا سيما حين تبين لها أن تحت صدفة هذا الحيوان توجد مادة تشبه مادة البيض النيئ المغذية . وبعد اكتشاف النار أخذ أكله يزداد انتشاراً ، ويتهافت أناس على شيه في النار في الهواء الطلق ، وبضيفون إليه الثوم وغيره من التوابل ؛ حتى غدا مادة غذائية لها مكانتها في كثير من البقاع ولا سيما في أوروبة ، وأصبح للحلزون مزارع خاصة يربى فيها ، وأسواق ومحلات يباع فيها ، وانتقل إلى بلاد عديدة لم تكن تعرفه أو تألفه من قبل ـ ودخل عالم الغذاء من بابه الواسع .

قيمته الغذائية :

إن لحم الحلزون لَدِن (مطَّاط) ، ولذا فهو عسير الهضم ، ليس له صفة مميزة . وهو غني بالأملاح المعدنية ، والكلسيوم ، والمغنيزيوم . كما يحتوي على النحاس والزنك ، وفيه نسبة عالية من فيتامين (ج) . أما قيمته الغذائية فليست عالية ، وأعلى نسبة فيه من الحروريات ٦٠ حرورياً في كل مئة غرام ، وهذا ما يتطلب أن يضاف إليه الثوم والزيت والزبدة والبقدونس والجوز في طبخه .

هناك أشخاص يترددون في تناول الأجزاء الداخلية من الحلزون ، وهي الكبد والغدد وغيرها ، مع أن هذه الأجزاء هي المغذية فيه .

إن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة سليمة يمكنهم تناول الحلزون ـ بدون شراهة ـ لصعوبة هضمه . أما الأطفال ، والشيوخ ، والنقهاء ، والمصابون في أكبادهم ، وبعسر الهضم ، والرِّئة ، فيجب أن يمتنعوا عن تناوله .

الحليب

Le lait (The milk)

إن تاريخ الحليب ، هو نفسه تاريخ الحيوان الذي أعطى الحليب ، أي هو تاريخ الحيوانات اللبونة التي وجد الحليب فيها منذ وجدت على الأرض لتغذي به أولادها الصغار ، وما يقال عن الحيوانات يقال عن الانسان ـ الذي هو منها ـ.

لقد كان الحليب المادة الغذائية الأولى التي وجدت لتغذية المولود وهي تنتج من الجسم الذي حمله .

ولكن الانسان لم يكتف بما يتناوله مولوده من لبن أمه ، بل أسرع إلى الإستعانة بالحيوان يسلبه حليب مولوده ، ليغذي به ولده ، أو يتغذى به هو نفسه وأفراد عائلته ، وهكذا استثمر الإنسان الحيوان لنفعه ، ولم يترك له اللبن الذي يغذي به مولوده ، فما أشد جشع الانسان !

سطو الإنسان على حليب الحيوان :

ولم يقف الانسان في سطوه على حليب الحيوانات عند أنواع معينة محدودة منها ، بل تنوع سطوه بتنوع بلده ومحيطه ... ففي منطقة « لابوني « Laponie » في شمال شبه جزيرة اسكندينافيا سطا على حليب أنثى حيوان الرَّنة « Le Renne » ، وفي الهند على أنثى الجاموس ، وفي إفريقية السوداء ومدغشكر على أنثى الزيبو « Le Zébu » ، وفي البلاد العربية على أنثى الجمل التي يقرب تركيب حليبها من حليب البقرة وهو أسهل هضماً ، وحليب الماعز ـ الذي لعب دوراً كبيراً في التاريخ القديم ـ والذي أعطاه الغذائيون مكانة أدنى من غيره لأنه فقير في النحاس ، ومتَّهم بأنه ينقل الحمى المالطية . وحليب النعجة كان يحظى بمكانة سامية في تغذية الأطفال قبل عصر الحليب الاصطناعي ، وكان يظن أنه مناسب لأمعاء الاطفال اللطيفة ، ولكن حليب الفرس ـ والحمارة بصورة خاصة اشتهر بأنه أقرب أنواع الحليب إلى حليب المرأة ، وروي أن الدكتور بارو « Parot » أقام في سنة ١٨٨٥ م مؤسسة في باريس لمساعدة الرُّضَّع كان يقدم فيها

حليب الحمارة ، فاعتاد الأطفال أن يرضعوا حليب الحمارة من ثديها مباشرة كما يفعل الجحاش ! ..

ولكن ، كيفما كانت صفات أنواع حليب الحيوانات ومزاياها ، فإن حليب البقرة بقي في أوروبة كلها تقريباً أساس تموينها بالحليب .

الحليب عند العرب

وفي الطب القديم أحاديث كثيرة عن فوائد الحليب ، وفي الأدب العربي القديم إشارات عديدة إلى الحليب ، وقد ورد ذكر الحليب (اللبن) في القرآن الكريم مرتين ، وذكر في الحديث النبوي مرات ، منها « ... ومن سقاهُ اللهُ لبناً ، فليقل : اللهم باركْ لنا فيه ، وزِدْنا منه ، فإني لا أعلم ما يُجْزِي من الطعام والشراب إلا اللبن » ، وخُصَّ لبن البقر بقول النبي عليه الصلاة والسلام : « عليكم بألبان البقر ، فانها تَـرْتَـمُّ (تأكل) من كل الشجر » .

الحليب في الطب القديم :

وتحدث أطباء العرب عن فوائد الحليب في الغذاء والعلاج ، وهذا ملخص ما قالوه : الحليب (اللبن) محمود ، يُوَلِّد دماً جيداً ، ويرطِّب البدن اليابس ، ويغذو غذاء حسناً ، وينفع من الوسواس والغمّ والأمراض السوداوية . وإذا شرب مع العسل نقّى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة ، وشربه – مع السكر يحسِّن اللون جداً . وهو يتدارك ضرر الجماع ، ويوافق الصدر والرئة . جيد لأصحاب السل ، رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال ، وأصحاب الصداع ، مؤذ للدماغ والرأس الضعيف ، ووجع المفاصل ، والنفخ في المعدة والأحشاء ، ويصلحه العسل والزنجبيل . ونصح النبي لمتناوله أن يتمضمض بعده بالماء للخلاص من بقايا دسمه في الفم .

وقالوا : إن الحليب – كله – أنفع المشروبات للبدن الانساني ، لما اجتمع فيه من التغذية الدموية ، ولاعتياده حال الطفولة ، وموافقته للفطرة الأصلية .

وقالوا : أوفق الألبان ألبان النساء الصحيحات الأبدان ، المتوسطات في السن ، الجيدات الغذاء ، وبعد ألبانهن في الجودة والموافقة : ألبان الحيوانات

التي لم تبعد عن طبيعة الانسان : كالضأن ، والبقر ، والمعز ، والخيل ، والحمر الوحشية ، والظِّباء ، وما يجري مجراها .

وتحدثوا مفصلاً عن حليب الضأن فقالوا : هو أغلظ الألبان وأرطبها ، وفيه من الدسومة والزُّهُومة ما ليس في لبن الماعز والبقر ، وهو يولد فُضُولاً بَلْغَمِيّة ، ويُحدث في الجلد بياضاً إذا أدمن استعماله ، لذلك يجب شربه بالماء .

ولبن المعز : لطيف معتدل ، مرطب ، مطلِق للبطن ، نافع من قروح الحلق والسعال اليابس ونفث الفم .

ولبن البقر : يغذو البدن ويخصِبه ، ويُطْلِق البطن باعتدال ، وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ولبن المعز في الرقة والغلظ والدسم .

ولبن الإبل : أرطب الألبان كلها ، وأقلها دسماً ونصحوا لمتناول اللبن أن يأخذه بالغداة ، ولا يدخل شيئاً عليه ، ويحذر التعب بعده .

الحليب في الطب الحديث :

إن الحليب غذاء غني بالحروريات ـ الليتر الواحد يعطي من ٦٠٠ ـ ٧٠٠ حروري ـ ويمكن للانسان أن يعيش وقتاً طويلاً على الحليب وحده .

يحتوي الليتر الواحد من الحليب على ٣٠ غ من البروتئين ، و ٣٥ من المواد الدسمة ، و ٥٤ من سكر الحليب ، و ٧ غ من الأملاح المعدنية كالكالسيوم والفوسفور والصوديوم . ويحوي ١٥ نوعاً من الفيتامينات المختلفة بينها (أ . ب . د) ، والليتر الواحد من الحليب يكفي لتأمين نصف حاجة الجسم من البروتئين (وهذا يعادل ما في ٢٠٠ غ من اللحم) ، ونصف الحاجة من المواد الدسمة ، والحاجة كلها من فيتامين (أ) ، وثلث الحاجة من فيتامين (ب ١) . والحليب ملين لطيف ، ومنقذ من التسمم .

لا يعطى الحليب للذين يصابون بحساسية منه ، ويُعْطَى ـ بتحفظ ـ للمصابين بأمعائهم بمغص أو بغيره ، وللبدينين ، ولذوي المرارات والأكباد الضعيفة ، ولمرضى القلب ، ولذوي الضغط العالي ، ولمرضى السكر (ويمكن لهؤلاء كلهم تناول الحليب المنزوع منه القشدة) .

ويعطى الحليب ـ بسخاء ـ للأطفال ، والنساء الحاملات ، والشيوخ ، والناقهين ، وللعمال ، والرياضيين .

ويجب ألاَّ يقع الإنسان في غلطة ضارة فيتناول من الحليب زيادة عن المطلوب ، فإن الزيادة تسبب أضراراً جسيمة ، ذلك أن زيادة الفيتامين في الجسم عن الحد المقرر تحدث الأسواء التي تنتج عن نقص الفيتامين .

إن الأشخاص الذين لا يستسيغون طعم الحليب ، يمكنهم أن يتناولوه مع القهوة ، أو الشاي ، أو القرفة ، أو الشوكولاته ، أو الفانيلا ، كما يمكنهم الاستعاضة عنه باللبن الرائب ، أو الجبن ، أو القشدة . ويمكنهم تبريده ، لأن الحليب المبرَّد مقبول أكثر من الساخن وأحسن هضماً .

أي حليب نختاره ؟

إن الحليبُ يقدَّم بأشكال مختلفة ، وأفضل شكل هو الحليب الطبيعي كما يخرج من الحيوان ، ولكن هذا له محاذير وأخطار لوفرة الجراثيم التي تهاجمه بكثرة وسرعة ، ولذا تفضل عليه الأشكال الأخرى : المعقَّم بطريقة باستور ، والمعقم بطرق أخرى ، والمكثف ، والمسحوق ، وإن كان يفقد ـ بهذه الأشكال كلها ـ بعض عناصره ، وتضعف قيمته الغذائية .

فالمبستر يفقد بعض فيتاميناته ، وبعض عناصره الأخرى ، وتبقى فيه جراثيم حية ليس لها خطر كبير .

والمعقم تنقص قيمته الغذائية عن المبستر ، لأن التعقيم يقضي على عناصره الحية وفيتاميناته ، ويجعله حليباً ميتاً ، ولكنه نظيف من الجراثيم . والحليب المكثَّف ـ بسكر أو بدونه ـ هضمه أسهل من الحليب الطازج ، ويتقبله الأشخاص الذين يتضايقون من الحليب العادي ، ويجب أن تغطى علب هذا الحليب وتوضع في الثلاَّجة ، أو في مكان بارد ـ على الأقل ـ وألا تحفظ أكثر من يومين أو ثلاثة ، لأن الجراثيم تهاجمه بسرعة وكثرة إذا حفظ أياماً أكثر .

والحليب المسحوق الجاف من السهل حفظه ـ كالحليب المكثف ـ ويرى بعض الغذائيين أنه أخف هضماً في المعدة .

أما أنواع الحليب الذي يستعمل في الأنظمة الغذائية ، وهو الحليب الذي تضاف إليه المنفحة ليصبح رائباً وسهل الهضم ، أو الذي تنزع أملاحه أو قشدته .. فهي أنواع ذات أشكال مختلفة ، وتصنع بحسب حاجة الأنظمة الغذائية المختلفة .

أنواع الحليب :

وفيما يلي تفصيل لمزايا أنواع الحليب الأكثر شهرة واستعمالاً :

حليب الغنم : التغذية به تعطي نتيجة أحسن من بقية أنواع الحليب ، وكان يستعمل قديماً لتغذية الرضيع ، وأهمل مدة ثم عاد استعماله في أوروبة .

حليب الناقة : المواد الدهنية فيه قريبة من حليب البقر ، ولهذا كان مفيداً جداً ، وقد استعمل قديماً في أوروبة لتغذية الأطفال .

حليب الماعز : اعترف علماء التغذية بأن قيمته أكبر من قيمة حليب البقر ، أما أطباء الأطفال فقالوا إنه فقير بالنحاس بمقدار نصف ما يحويه البقر ، وأصعب انهضاماً .

حليب البقر : أكثر أنواع الحليب استعمالاً ـ وبخاصة للأطفال ـ ويتركب كل مئة غرام منه من : دهن ٣,٦ ، سكر ٤,٣ ، مواد شبه زلالية ٣,٤ ، حديد ٠,١ ملغ ، كلس ١٢٥ ملغ ، صوديوم ٢٥ ملغ ، فيتامين (أ) ٢٥ ملغ ، فيتامين ب ٥ ملغ ، فيتامين ج ٢ ملغ ، طليعة فيتامين (أ) ١٦ و٠ ملغ ، فيتامين ب٢ (المدعم بالفيتامين ب ١) ٠,١٦ ، فيتامين ب ب PP ٠,٢٨ ملغ ، فيتامين د

حليب الحمير : ثبت علمياً أنه ذو فوائد جليلة للانسان ، وقد وصف في القديم ، لضعف الرئتين ، والمعدة ، والسعال الديكي ، وقد تبين في التحليل أنه أقرب ألبان الحيوانات إلى لبن المرأة .

الحليب غذاء للجميع :

يعتبر الحليب غذاء كاملاً للأطفال والشيوخ والمرضى ، وهو سهل الهضم ، منظف للأمعاء والكُلَى من فضلات الأغذية والبول المتراكمة فيه .

يستطيع الشخص أن يتناول يومياً من الحليب كمية تتراوح بين لترين وثلاثة ليترات تؤخذ تدريجياً ، والأحسن أن تؤخذ بأقداح صغيرة مرة في كل ساعتين

أو ثلاث ساعات ، وتؤخذ هذه الأقداح بجرعات صغيرة .. وببطء زائد .

والغذاء القاصر على الحليب يجب ألا يدوم إلا المدة التي يوصي بها الطبيب ، لأن الحليب وحده لا يكفي للجسم القوي الشاب ، ويجب أن يؤخذ الحليب كشراب مع الأغذية الوافرة المعتادة .

ويجب أن يضاف إلى الحليب قليل من الملح ـ حين وصوله إلى الدار ـ وهذا يحفظه طازجاً مدة سواء غلي أو لم يغلَ ، والملح لا يغيّر طعمه .

فائدة الحليب للتجميل :

وللحليب فائدة كبرى عظيمة للمرأة ، فهو عنصر هام لحفظ جمال الوجه ، فللمحافظة على البشرة طرية وناعمة يؤخذ كأس كبير من الحليب الطازج قبل النوم مضافاً إليه ملعقتان من توت الأرض« Framboise » ، ولمكافحة غضون الوجه تطبخ ملعقتان من طحين الشوفان « Avoine » في كأس من الحليب وملعقة من ماء الورد ، وتوضع على الوجه مدة عشرين دقيقة ثم تغسل بماء فاتر ، وتكرر العملية عدة أيام .

ولإزالة البثور الحمر عن الوجه تمسح بقطعة مبلولة بمصل الحليب .

ولتطرية الجلد وتنعيمه يدهن الوجه بطلاء مركب من ملعقتين صغيرتين من كريمة الحليب وعصير الليمون ، ويبقى ١٥ دقيقة ثم يغسل .

الحليب دواء من الدودة الوحيدة :

قال العالم السويسري الدكتور « بول نيهانز » مكتشف طريقة علاج الشيخوخة بالخلايا :

إن أحسن دواء للخلاص من الدودة الوحيدة هو شرب لبن مغلي بكميات كبيرة حتى تمتلىء الأمعاء ، ولما كانت الدودة تحب اللبن فإنها عندما تشم رائحته القوية تخرج رأسها من لفات الأمعاء وتختلط باللبن وتنزل من بطن المريض دون أي عناء . أما الأدوية المحتوية على سموم فلا تأتي بنتيجة ، لأنها تؤثر في أجزاء غير هامة من الدودة ، أما رأسها فإنها تخفيه في طيات الأمعاء .

فائدة حليب الأم للأطفال :

والحليب بالنسبة للأطفال ضروري من وقت ولادتهم إلى سن العاشرة ؛ لضمان نموهم وبناء صحتهم . وقد تأكد أن أحسن الحليب للأطفال هو حليب أمهاتهم ، وتبين من الدراسات التي أجرتها المعاهد الطبية الكبرى أن الرضاعة الطبيعية للأطفال تقلل عدد من يموت منهم ، وبخاصة في العام الأول الذي هو أخطر عام في حياة الطفل ، وظهر أن ما يقرب من ٧٠ ٪ من الأطفال الذين حرموا من الرضاع قد أصيبوا بالتهابات في الحلق والرئتين والأمعاء وبالكُساح ، كما ثبت أن التركيب الغذائي لحليب الأم يوافق أنسجة الطفل ونموها ، وأن مقدار الفوسفور والكالسيوم الموجودين في حليب الأم أدق ملاءمة لحاجات الطفل من أي حليب صناعي .

وإذا كان ، ولا بد من إعطاء الطفل حليباً غير حليب أمه ، فيجب أن يحدّد الطبيب المختص نوعه ومقداره وطريقة تقديمه للطفل ، وإذا أظهر نفوراً منه ، فيقدم له ممزوجاً بعصير الفواكه ، وفيما يلي وصفات خاصة بالأطفال :

١ ـ حليب ٢٥٠ غ ، فريز ٢٥٠ ، صفار بيضة ، سكر مسحوق ٧٠ غ . يسحق الفريز جيداً ويضاف الحليب وصفار البيضة والسكر ويخفق جيداً ويقدم للطفل .

٢ ـ حليب بالبرتقال والليمون : حليب ٣٠٠ غ ، عصير البرتقال ٣٠ ، عصير الليمون ٢٠ ، سكر ٧٠ غ .

٣ ـ حليب ٢٠٠ غ ، عنب ١٠٠ ، عصير الليمون ٦٠ غ . سكر .

٤ ـ حليب ٢٥٠ ، عسل ٧٠ ، عصير الليمون ٢٠ غ .

مأكولات من الحليب :

يصنع من الحليب اللبن الرائب والقشدة والجبن وغيرها ، وقد تكلمنا عنها في القسم الثاني من الكتاب (ر . الجبن ، الحليب ، القشدة ، اللبن) .

الحِمَّص ، الحِمِّص

Le pois chiche (The chick-peau)



نبات زراعي عشبي حبي من القرنيات الفراشية « Papilionacées » التي تشتمل على نحو ثلاثمائة جنس من النبات .

عرفه المصريون والعبرانيون والإغريق، وزرع منذ زمن بعيد ، موطنه الأصلي جنوب أوروبة ، وحوض البحر المتوسط ، وهو : نبات غذائي هام في أجزاء كثيرة من أمريكة الوسطى ، وآسية ، وأفريقية ، والهند ، وقليل من الولايات المتحدة الأمريكية .

الحمص في الطب القديم :

وعرفه العرب منذ القديم ، وأطنب أطباؤهم بفوائده الدوائية ، فذكروا : أن مطبوخه ينفع الصداع البارد ، وخصوصاً الشقيقة . ويصفي الصوت ، ويحلِّل أورام الحلق ، ويزيل السعال ، وينفع أوجاع الصدر ، ويحل عسر البول بحرارته ، ويصحِّح الشهوة ، ويفتح السُّدَد بملوحته

ومنقوعه إذا أكل نيئاً وشرب ماؤه مع قليل من العسل أعاد الشهوة بعد اليأس ، وإن نقع في الخل وأكل على الجوع ولم يتبع بغيره طول يومه استأصل شأفة الديدان وحيات البطن ، وماؤه يزيل أوجاع الصدر والظهر وقروح الرئة . والحمص الأسود يفتِّت الحصى ويدرّ الفضلات ولكنه يسقط الأجنَّة ، ودقيقه إذا طُليَ به الوجه أذهب الكلف والنمش والصفرة وحمر الوجه ونَوَّرَه . ودُهنه يسكِّن أوجاع الأسنان وأمراض اللثة .

وقال ابن سينا : إنه ينفع من سائر الأورام وماكان منها في الغُدَد ، ودقيقه للقروح الخبيثة والسرطانية والحَكَّة ، ومن وجع الرأس ، والأورام تحت الأذنين . وطبيخه نافع للاستسقاء واليرقان ، وهو يفتح سدد الكبد والطحال ، ويجب ألاَّ يؤكل في أول الطعام ولا في آخره ، بل في وسطه . وطبيخ الأسود منه

يفتت الحصاة في المثانة والكُلَى بدهن اللوز والفجل والكرفس . وجميع أصنافه تخرِج الجنين ، وهو رديء لقروح المثانة . ونقيعه إذا شرب على الريق نشَّط القوة الجنسية ، وكله مليّن للبطن ، وأيَّد هذه الأقوال جالينوس والرازي وابن عمران والأنطاكي وغيرهم .

الحمص في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث أظهر تحليل الحمص الجاف أنه يحوي ٤ ، ١٤ ٪ من وزنه ماء ، و ٩,٥ ٪ مواد دهنية ، و ٢٤ ٪ مواد بروتينية ، و ٤ و ٢ ٪ مواد رمادية ، و ٤٨ ، ٥ ٪ مواد سيلوزية . وفي كل مئة غرام منه ٢١٩ ملغ من الفوسفور ، و ٥٠ من الكلور ، و ٩٣٠ من البوتاس ، و ٦٠ من الكلس ، و ٥،٥ من الحديد ، وقيمته الحرورية ٣٣٥ حرورياً ، ولذا يعتبر ذا قيمة غذائية عالية ، وهو يؤكل أخضر ، ومسلوقاً ، ومطبوخاً .

وهذا يعني أنه مغذ جداً ، ومدر للبول ، ومفتت للحصى ، ومسمِّن ، ومنشط للأعصاب والمخ ، ولذا ينصح بعدم التمادي والافراط في أكله ، وبخاصة لذوي المعد والأمعاء الضعيفة .

والحمص الأخضر سهل الهضم ، ويحوي فيتامينات وسكراً ، ولكن تكرار تناوله يضعف أنبوب الهضم ، ويمكن إعطاء شوربة بالحمص للأطفال من سن ٤ ـ ٥ سنوات ، وعند شراء الحمص الأخضر يجب الامتناع عن شراء الحبوب القاسية منه ، والمائلة إلى الاصفرار .

والقضامة التي تصنع من الحمص قليلة التغذية ، ويمكن تناولها بكميات ضئيلة ، بشرط أن تكون جيدة التحميص ، وهي تحوي ١٨ ٪ من وزنها مواد بروتينية ، و ٥ ٪ مواد دهنية و ٦١ ٪ مواد نشوية ، وقيمتها الحرورية ٣٦١ حرورياً .

الحمضيّات

Les citrus (The citrus)

إصطلاح يطلق في الشام على الفواكه ذات الحموضة من فصيلة البرتقاليات « L'aurantiacées ou Hespéridées » ، كالبرتقال والليمون ، واليوسفي ، والكبّاد ، والنارنج ، والكَروب فروت وغيرها ، ويطلق عليها في مصر الموالح.

إن الحمضيات تحوي مقداراً كبيراً من فيتامين (ج = C) ، ففي كل مئة غرام منها نحو (٥٠) ميليغراماً من الفيتامين ، وفي القشرة الصفراء لهذه الفواكه من ثلاثة إلى ستة أضعاف ما في القشرة البيضاء ـ تحت الصفراء ـ من مقادير ، وتحتوي أيضاً على مقادير هامة من فيتامينات (أ) و(ب) .

إن فيتامين (ج) حسّاس جداً ، فهو يضيع بالحرارة ، ويذوب بالماء ، ويتأثر بتبدل الجو وحتى بالسكين التي تقطعه . ولذا لا يجوز طبخ الحمضيّات ـ وخاصة البرتقال ـ ولا نقعها بالماء ولا تقشيرها وتركها طويلاً قبل أكلها ، ولا تقسيمها قطعاً صغيرة وتعريضها للهواء لتبرد أو تنشف بل تغسل بسرعة وتؤكل حالاً .

وإذا عصرت هذه الفواكه ؛ فيجب أن يشرب العصير حالاً ،أو يوضع بسرعة في البرّاد أوفي وعاء محكم الاغلاق .

وبما أن القلب في حاجة للكلسيوم ليتحمل الجهود التي يبذلها بدون انقطاع ، فإن الحمضيات تقدم للجسم ما يلزمه من الكلسيوم .

وفي الأنظمة الغذائية التي يتبعها الكثيرون تقاوم الحمضيات آفات الشرايين ، وتمنع تصلّبها والضغط عنها .

ولفيتامينات (أ) و (ب) ـ الموجودة في الحوامض ـ تأثير هام في وظائف الغدد التي تلعب الدور الأول في دوام الشباب والجمال لدى المرأة .

الحمضيات في الصناعة والغذاء :

وقد صنع منذ سنوات عديدة معجون (كريم) من عصير البرتقال ، واشتهر بفائدته للجلد المتعب وتغذيته له .

وصنع من وقت قريب غسول (لوسيون) من البرتقال أيضاً مغذّ للجلد

ومنعمٌ للبشرة . وهناك كريم آخر يصنع من البرتقال ، والليمون ، والكَريب فروت .

ويصنع من الليمون صابون ، كما أن المعجون الذي يصنع من الليمون يفيد ـ بصورة خاصة ـ لتجميل الأيدي ، فهو يبيِّضها ويعطيها النعومة .

والجلد الناشف يستفيد جداً من عصير البرتقال ، والجلد الدهني يعالج بعصير الليمون ، وهذا العصير عدا عن أنه يقوّي الجلد ويشفيه من آفاته ، فهو يقتل الجراثيم التي تعشِّش في البشرة .

والبرتقال والليمون وسائر الفواكه الحمضية تستعمل غذاء جيداً للجسم ، وخاصة في الأنظمة الغذائية بفضل ما تحويه من الفيتامينات العديدة .

وإذا غسل الوجه بمنقوع قشر الليمون والبرتقال فإنه لا ينشف جلده أبداً .

والطريقة العملية هي : أن ينقع الليمون والبرتقال ـ بعد غسله ـ في ماء حار طول الليل ، وفي الصباح ترفع القشور ويغطس الوجه مدة في الماء ، وهذه الطريقة أحسن من طريقة غلي القشور .

وبكلمة عامة : إن الحمضيّات ، تنقّي الدم ، وتقضي على سموم الغذاء ، وتنشّط وظائف الأمعاء والمرارة ، وتكافح الامساك والتجعدات ، وآلام المفاصل والروماتيزما وكثير من الآفات التي تَعْترِي الجسم .

وبما أننا تكلمنا طويلاً ومفصّلاً عن كل صنف من أصناف الحوامض في مكانه ، فنكتفي هنا بهذه الاشارة العابرة ، ونحيل القارئ على كلمات (البرتقال ، اليوسفي ، الليمون ، النارنج ، الأترج ، الكريب فروت ...) ففيها التفصيلات الكافية .





الخبز

Le pain (The bread)

يُعَرَّف بأنه : دقيق من القمح ـ أو غيره ـ يعجن بالماء ، ويقطع كتلاً تمد وتشوى في النار ويسمى في مصر « العيش » ، وفي أكثر الأقطار العربية « الخبز » .

الخبز في اللغة العربية

ومصدر كلمة « الخُبْز » هو فعلُ « خَبَزَ » ، وخَبَزَ في اللغة العربية معناه: ضَرَبَ ، يقال : خَبَزه خَبْزاً : أي ضربه . وخَبَزَ البعيرُ الأرضَ بيديه خَبْزاً : أي ضربها بيديه ، وقيل سمي الخُبْزُ به لضربهم إياه بأيديهم .

ومن فعل « خَبَزَ » اشتقت ألفاظ : الخُبْز : الذي يؤكل ، والخُبْزَة : العجين الذي يخبز بالنار ، والخَبْزُ ، والاختباز : عمل الخبز ، والاختباز أيضاً : اتخاذ الخبز ، والخَبَّاز الذي مهنته الخِبَازَة ، ورجل خابز : ذو خُبْز ، وأتيتُ فلاناً فخبزني : أي أطعمني خُبزاً . والخَبيز : الخُبْزُ المخبوز من أي حبٍّ كان .

وفي سورة يوسف من القرآن الكريم ذكر للخبز (إِنِّي أُرَانِي أَحْمِلُ فوق

رأسي خُبْزاً تأكلُ الطيرُ منه) آية ٣٦ ، وفي مثلٍ لأعرابي « كـلُّ أداةِ الخبزِ عندي غيرُهُ » قالهحين جاءه ضيف وكان عنده جميع أدوات عمل الخبز ما عدا الدقيق ، فاعتذر بما قاله .

وقد يطلق « الخبز » على كل ما يؤكل ، كما ورد في شعر المتنبي :

وربَّـما أُشْهِـدَ الطعـامَ مـعـي   منْ لا يُسَاوي الخبزَ الـذي أَكَلَهْ

وهناك تسميات بالخبز منها : خبز المشايخ يطلق على نبات « بخور مريم »، وخبز القاق أو خبز الغراب : يطلق « على الفطر » ، وخبز القرود يطلق على نبات مخدر اسمه « العَرْطَنِيتَا » ، أو « دويك الجبل » .

الخبز في الطب العربي

وقد تحدث الأطباء العرب عن الخبز . وأدركوا كثيراً مما عرفه الطب الحديث بعد عشرات القرون ، ومما قالوه :

« أحمد أنواع الخبز أجودها اختماراً وعجناً . فالمختمر يلين المعدة ، والفطير يعقلها . وأحسن أوقات أكله في آخر اليوم الذي يخبز فيه ، أو من غد اليوم التالي . والخبز الكثير النخالة سريع الخروج من البطن . وبالضد القليل النخالة يبطئ الخروج ، ويعقل البطن ، ومثله الخبز اليابس العتيق . وكلاهما يولد الرياح الغليظة ، والسُّدَد في الكبد والطحال ، ويضر بأصحاب أوجاع المفاصل ، والشيوخ ذوي الهضم الضعيف ، ولذا يجب الا يكثروا الشبع منه ، ولا يؤكل معه شيئ من الفواكه الرطبة كالبطيخ والمشمش والإجاص ، وأن يكثر ملحه وخميرته ، وأجود الخبز ما اتخذ من الحنطة الحديثة ، وقد عجن جيداً وأحكم تخميره ، ونضجه .

وفي خبز الحنطة خاصية ، وهو أنه يسمِّن سريعاً ، وخبز الشعير أقل غذاء من خبز الحنطة ، وخبز القطائف يولد خلطاً غليظاً ، والخبز الرومي (الكعك) يولد الاكثار منه القولنج والسدد والرمل في الكلى والمثانة ، ودوام أكله يولد الحِكَّة والجَرَب ».

ومن أنواع الخبز التي عرفها الطبخ العربي القديم خبز يسمى « خبز

الأبارير » ، وقد وصف صنعه بأن « يجعل على الرطل من الدقيق أربع أواقي شيرج . ونصف ربع من السمسم المقشور ، ويعجن جيداً ثم يخبز في الفرن ...».
كما أشار إليه « ابن حجَّاج » في بيتين من الشعر وردا في كتاب « اليتيمة » وهو يهجو بهما أحد الشعراء على أبيات قالها :

ياسيـــدي هــــذيالقوافـــي التي وجـــوهُهـــا مثـــلُ الدنانـــيرِ
خفيفـــةٌ من نُضْجـهـــا هَشَّـــــة كـــأنهـــا « خبـــزُ الأَبازِيــــر »

وربما يكون الفرنسيون قد اقتبسوا من « خبز الأبازير العربي خبزهم الذي يسمونه « Pain d'épices » اسماً وصنعاً ! ...

الخبز في التاريخ

ربما كان الخبز أقدم طعام صنعه الانسان ، وربما كان الطعام الوحيد الذي أسهمت أكثر الشعوب في اتخاذه طعاماً أساسياً لها ، بينما غيره من الأطعمة ـ التي عرفها البشر ـ كان يختصّ بأقوام درن غيرهم ، بحسب أذواقهم ، أو بالأحرى بدافع ما وجدوه في مناطقهم من أشياء تصلح للأكل .

وبما أن الخبز يصنع من عجينة اختلط فيها الماء بالطحين والملح والخميرة فمن الطبيعي أن الخبز خضع إلى تجارب عديدة ، وتطورات كثيرة حتى وصل إلى ما وصل إليه خلال القرون الطويلة التي مرّت عليه .

لقد عثر في مناطق البحيرات السويسرية على آثار خبز مصنوع من طحين خشن ، ويرجع عهده إلى العصر الحجري ، وآثار أخرى أظهرت أن الحبوب التي يصنع منها الخبز كانت تكسر وتدقّ بقطع من الحجارة . وعرفت أقوام تلك العصور طريقة عجن الدقيق بالماء ، وتجفيف الخبز بحرارة الشمس ، ولما عرفوا النار أخذوا يخبزون الخبز على حجارة أو على الرماد الحار . وقد وجدت في قبور الفراعنة آثار للحبوب التي كانت تؤكل ، وللخبز الذي صنع منها ، كما وجد مثله في البلاد التي كانت تقطنها الأقوام القديمة الأخرى .

ومما يروى في هذا الصدد أن صنع الخبز في تلك العهود كان من نصيب النساء ، وهذا ما يشاهد حتى اليوم في كثير من البلاد ، ولا سيما في الأرياف .

وينقل المؤرخون القدامى أن عمل الخبز صار في أكثر بلدان العالم القديم صناعة هامة لها خطرها ، وقد رافقت الانسان في تطوره ، ووضعت لها أنظمة وقوانين وتقاليد وقيود ، اتَّسمتْ في بعض الدول بالدقة والنظام ، بل بالشدة التي وصلت في بعض الأحيان والبلدان الى إنزال عقوبات صارمة بالخبّازين الذين يرفعون أسعار الخبز أو يغشّونه تصل إلى السجن والجزاء المادي ، بل القتل.

الخبز في العصر الحديث :

في عصر ما قبل التاريخ كان الانسان البدائي يطحن الحبوب بمطاحن من الحجر ليحصل على الطحين ، وبقي العجن باليد متّبعاً عدة قرون ، أما اليوم فان العجّانة الميكانيكية حلّت محل الأيدي كما حلت مطاحن الحجر التي حلّت بدورها محل مطاحن اليد .

وكذلك الخبز بعد أن كان ينضج في أفران بحرارة الحطب وغيره ، أصبح اليوم ينضج في أفران تعمل على الكهرباء أو المازوت أو غيرهما .

وقد رافق تحسين صنعة الخبز ، زيادة تناوله حتى أصبح استهلاك الخبز الأبيض ظاهرة « فخر » لدى الطبقات التي تمكَّنت من الحصول عليه بسهولة ، وكانت لا تجعله المادة الأساسية في غذائها للصعوبات والمتاعب التي كانت ترافق صنعه .

ولكن هذه الحالة لم تطل ، فقد ظهرت أشياء ـ ما كانت في الحسبان ـ جعلت استهلاك الخبز يبدأ بالتراجع ، في مقدمتها : ارتفاع مستوى الدخل الذي جعل طبقات «آكلي الخبز» في وضع يمكنهم من الحصول على مواد غذائية أخرى تحل محل الخبز ، ثم المخاوف التي يثيرها الأطباء من أن كثرة تناول الخبز تسبب السمنة ، والسمنة الزائدة عن الحد المعقول ، تهدد بأمراض القلب ، فدعت الكثيرين إلى التخفيف من استهلاك الخبز .

حتى سجّلت الاحصاءات أن حصة الفرد اليومية من الخبز ـ في بعض البلدان الأوروبية ـ قد تدنّت من ٦٥٠ غراماً إلى ٣٠٠ غرام، وإن كان بالمقابل قد ارتفع استهلاك الخبز الذي يوصف في الأنظمة الغذائية ، والبسكويت بأنواعه.

وهكذا نرى أن الخبز الذي رافق الانسان منذ وجوده على سطح الكرة الأرضية وكان المادة الأساسية لغذائه ، بدأ يتزحزح عن مركزه ، سواء بتأثير المخاوف من أضراره ، أو بوجود مواد غذائية منافسة له تستخرج من نباتات وأشجار أخرى ، أو نباتات البحار ومنتجات البترول وغيره ، وهكذا جنى الانسان على نفسه بنفسه ، وأخذ يلاقي نتائج اندفاعه في تجريد القمح من المواد الغذائية المفيدة ، في سبيل الحصول على خبز أجمل مظهراً ، وأنصع لوناً ، وأتقن صنعاً .

تجريد الخبز من حيويته :

لقد كان الخبز القاعدة الأساسية في غذاء الشعوب ؛ لأنه يتمتع بميزتين عظيمتين ، أولاهما : أن المئة غرام منه كانت تقدم ـ في المتوسط ـ لجسم الانسان (٢٥٠) حرورياً ، وثانيهما : أن ثمنه بسيط بحيث يحصل عليه أفقر الأشخاص ، أما بعد التطور الذي طرأ على البشر ، فقد خسر الخبز الميزة الأولى بتصفيته ونخله وإزالة قشرته ، وخسر الثانية بارتفاع ثمنه تسديداً لثمن المواد التي تضاف إليه ـ لتعويض ما سُلِب منه !

من المعروف أن الخبز الحسن المظهر يصنع اليوم من الدقيق الأبيض الذي نزعت قشرته ، فخسر بذلك العناصر الغذائية الأساسية ، وأصبح فقيراً بالبروتين والدهن وأكثر الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية ، وبالتالي **لم تبق فيه قيمة غذائية كافية ، ولم يحتفظ إلا بالنشا الذي لا يقدم للجسم ما يحتاج** إليه من العناصر الحيوية .

وكمثال على ما فعله « تمدين » القمح ، ما أشارت إليه المصادر الغذائية الدولية من أن بعض الدول ـ التي أدركت أخطار الدقيق الأبيض ـ أرادت تخفيف أسواء الخطأ الكبير الذي يرتكب ، فأخذت انكلترة وفرنسة تضيفان إلى الدقيق مادة الكلسيوم ، والولايات المتحدة تضيف الكلسيوم والحديد وبعض الفيتامينات ، ولكنها ـ رغم هذه الخسارة المادية ـ لم تستطع أن تعوِّض المواد الطبيعية الكثيرة التي فقدت بانتزاع قشرة القمح بالطحن والنخل والتصفية.

معركة الخبز مع الجسم :

من عصور مضت ، ولعصور تأتي ، كان ـ وسيكون ـ الخبز غذاء أساسياً لكثير من الشعوب ، واليوم أصبح المستهلك يزدري هذا الخبز الذي صار غثّاً تافهاً يذكِّر بحلوى ناشفة تقدم للبلهاء ... إنه لا يمكن حفظه من يوم إلى آخر ، ولا يصلح إلاّ مظهراً للدعاوة الخادعة ، يطلقها السياسيون والمترفون والتجار الجشعون بأنهم يقدمون للشعب ، « الخبز الجيِّد » .

إن هناك كثيراً من الخبّازين الذين يعرضون على زبائنهم خبزاً يدّعون أنه « أحيائي » وأنه الخبز الذي عرفه أجدادنا في طعمه اللذيذ ، وهضمه السريع ، وتغذيته العالية ، والاحتفاظ بمزاياه السامية ثماني وأربعين ساعة على الأقل .

وإذا تذكرنا أن التغذية هي « معركة » بين الجسم والغذاء الذي يجب أن ينسجم مع بنيته من أجل أن يقدم له الفائدة المنشودة ـ إذا تذكّرنا ذلك ... تبيّنا حكمة الدكتور « بول كارتون » القائلة : « إن الرجل القوي الذي يتعب في عمله ، يجب أن يتناول الخبز الكامل ، والرجل الصحيح الجسم النشيط يجب أن يأكل الخبز الأسمر ، أما المصابون بعسر الهضم ، وبالتهاب المفاصل فمن المفيد لهم أن يتغذّوا بالخبز الأبيض » ! ...

الخبز الجيد وكيف يؤكل :

إن الخبز الجيد يجب أن يعجن بماء نقي ، وأن يكون جيد العجن ويترك حتى يختمر ، ثم يخبز خبزاً معتدلاً حتى يتم نضجه ، ويحسن ألا يؤكل ساخناً بعد خروجه من الفرن ، وإنما بعد أربع وعشرين ساعة ليفقد شيئاً من رطوبته الداخلية . ويعرف الخبز الجيد بأنه يخف بملامسته الهواء الجاف ، ويلين بملامسة الهواء الرطب ، وأفضل الخبز وأنفعه هو ما عمل من دقيق لم تنزع منه جميع أجزاء الحنطة .

وقد قام كثير من العلماء بتجارب أثبتت خطر الخبز الأبيض الذي نزعت منه نخالة القمح ، فقد غذّوا كلاباً بالخبز الأبيض فماتت بعد مدة من الزمن ، أما الكلاب التي غذّيت بالخبز الكامل الذي لم ينزع شيئ من قمحه فقد عاشت محتفظة بقوتها .

ولذا ينصحون للذين يتذوقون الخبز الكامل الأسمر ولا يجدونه مكروهاً أن يعتادوا عليه ، ليحصلوا على فوائده الثمينة الكثيرة .

أما الخبز الأبيض الذي يصنع من طحين يحوي ٧٨٪ من حب القمح فانه يوافق الأطفال والذين يقيمون قليلاً أو كثيراً في المدن .

والخبز العادي لا يعتمد عليه في سد الحاجة اليومية للجسم، ولذا يجب دعمه بتناول قليل من حب القمح المسلوق بين وجبات الطعام .

يسمح بتناول الخبز للأشخاص ذوي الصحة الطبيعية السليمة والأطفال والمسنين.

ويمنع عن البدينين ، والمصابين بعسر الهضم ، والمغص ، والعلل المعوية ، وآلام الكبد الحادة .

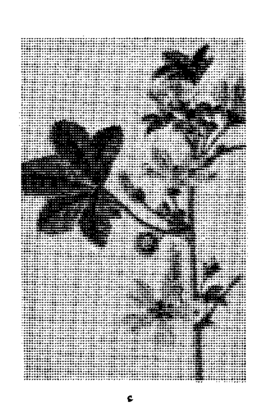
ويستعاض عن الخبز بالبسكويت الخاص بمرض السكر ، وبالبسكويت ـ بلا ملح ـ لمرض القلب . إن جسم الانسان يحتاج يومياً إلى (٢٥٠٠) حروري ـ في أدنى نسبة ـ فإذا أراد الحصول على ذلك من الخبز وحده ؛ وجب عليه تناول ألف غرام من الخبز في كل يوم .

- يجب أن يمضغ الخبز جيداً ، لأن اللعاب يسهل هضم النشا فيه ، والخبز الذي يبلع ـ بلا مضغ كاف ـ يكون ثقيلا على المعدة .
- يجب ألا يشرب الماء مع الخبز ـ وبخاصة الطري ـ لأن المائع ينفخ النشا فيزداد حجمه ، ويجر ذلك إلى : نفخة ، وآلام في الجهاز الهضمي ، وغازات .
- يجب تجفيف الخبز قليلاً ، فان ذلك يسهّل هضمه ، ويجعل مقدار تناوله أقل من الخبز الطري .
- يختار الخبز القليل اللب ، لأن القشرة تهضم أكثر من اللب .
- إذا شعر الآكل بعسر هضم الخبز فليحمصه قليلاً لينشف ماؤه ويخف هضمه.



الخُبَّيْزُ

La mauve (The malva)



نبات من الفصيلة الخُبَّازية « Malvacées »، منه أنواع برية تجنى للاكل أو تستعمل في الطب وأنواع تزرع لزهرها ، أو لأكل ورقها مطبوخاً.

اسمها « خُبَّاز ، وخُبَّازَة ، وخُبَّازَى » .

تنمو بكثرة في المروج والغابات وعلى جوانب الطرق ، وقد اشتهرت منذ القديم بتحسين لون البشرة . وروي أن نيرون « Néron » الامبراطور الروماني كان يشرب منقوعها يومياً ،ويفخر بجمال بشرته.

و « شيشرون » و « هوراس » كانا يأكلان الخبيز في السلطة ، والفيلسوف الرياضي اليوناني (بيتاغور « Pythagore » كان يؤكد أن الخبيز يُطْلِق المعدة ، ومدرسة ساليرن الطبية الايطالية الشهيرة كان الخبيز لديها مقدّراً ومحترماً ، وكان يسمَّى « حشيشة الجبن ».

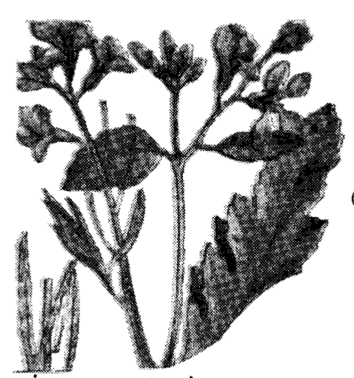
في الطب القديم :

وصف الخبيز في الطب القديم أنه يليِّن البطـن ، ويدر البول ـ وخاصة قضبانه فهي نافعة للأمعاء والمثانة . وبزره أنفع للرئة وخشونة الصدر .وورقه ينفع للقِلاَع وتسكين السعال . وزهره نافع لقروح الكُلَى والمثانة شرباً وضِماداً، ومغلي الزهور يكون بنسبة ١٥ غراماً في ليتر ماء ، ونقيع زهوره وجذوره ٣٠ غراماً في ليتر ماء .

في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يوصف منقوعه الحار لتسكين آلام الحلق (غرغرة) ، وشرباً للسعال الخفيف والقبض ، ومنقوع الأزهار (حقنة) يرطب الأمعاء ويخفف آلام البطن . وأوراقه المطبوخة تفيد في التهابات الجلد ، وتعالج بها قروح الشرج مع النشا ، والغسل بمغلي الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل .

في هذا النبات مادة غروية مغذية ، قد تثقل على معد بعض الناس ، وقيل إنه يساعد على تكوين الحصى في الكُلَى الضعيفة . (ر. طرق طبخه في القسم الثاني : قاموس الطبخ الصحيح) .



الخَرْدَلُ

La moutarde
(The mustard)

نبات عشبي من الفصيلة الصليبية« Cruciferes » فيه أنواع تزرع . يعرف في مصر وغيرها باسم (المسترده) ، ويطلق عليه المزارعون اسم « القِرلّة » .

عرفه البشر منذ القديم ، وذكر في الكتابات القديمة، وفي الانجيل، وفي القرآن ، وفي آثار الاغريق والرومان ، وتحدث « بليني » عنه في كتبه ، وعدّد مزاياه الكثيرة، وتبعه من جاء بعده من المؤلفين فقالوا : بأن الخَلّيّة (مرقة خل وزيت وملح) تجذب حرارتها من الخردل ، كما يجذب الشاعر حرارة شِعْره من قيثارته .

وقالوا فيه : إن الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السّوْط لحصان السَّبق، يجب على المتأنقين في طعامهم أن يستعملوه ـ كما يستعمل الفارس السوط ـ باتزان واعتدال .

كان للخردل استعمالات كثيرة غريبة في تاريخه الطويل ، والمستعمل منه اليوم نوعان :

١ ـ الخردل الأبيض :

نبات حولي كثير التفرع ، وأوراقُهُ مفصَّصة ومَكْسُوَّة بشعر ، وبذوره صغيرة مستديرة صفراء في الخارج ، بيضاء في الداخل ، تحوي مادة مخاطيّة ، وبروتينات ، وزيتاً ، وغلوكوسيد « Glucocide » يسمى « سينالبين Sinalbin » يتحلل ويعطي مركباً كبريتياً غير سام ، طعمه حاد وحِرِيف . يستعمل الخردل الأبيض في الطب ، وفي الأكل كبُهَار . ويستعمل زيته ظاهرياً كملَطِّفٍ للالتهابات ، وفي الصناعة للتشحيم ، وكمادة مضيئة .

٢ ـ الخردل الأسود :

عشب ينمو في البلاد المتحضرة ، هو أصغر من الأبيض ، وجذوره

بنية داكنة ، فيه مركبات الأبيض ، وزيته المعروف بأسم « سيننغرين Siningrin » فيه الكبريت ، وهو سبب الرائحة العطرية والطعم والحرافة ، وهو قوي جداً ، ولمسه خطر ، يلذع الجلد ، ويصيب الأنف والعين بأذى . يستخدم في الطب ـ مخفَّفاً ـ لتلطيف الالتهابات ، وفي البهارات إلى درجة ما ، ويستخرج منه زيت معتدل المذاق يستعمل في صنع الصابون ، وفي تحضير المخللات والسلطة والسردين ، وقد يمزج النوعان مع الملح والخل والروائح الأخرى فتكون عجينة مقبولة .

الخردل في الطب

يستفاد من الخردل في الطب : كمنبّه للهضم ، ومدر للُعاب ، ومقيئ ومعَرِّق ،ـ وذلك بجرعة ملعقة كبيرة في كأس ماء ساخن تعطى في حالات التسمم ، وتنبيه القلب . ويستعمل من الخارج لزقة في الروماتيزما المفصلية ، والالتهاب الرئوي ، والآلام العصبية ، وفي حمامات القدم ضد الزكام والنزلات الشعبية .

وزيت بذور الخردل يستعمل في تخدير أعصاب الجلد لازالة الشعور بالألم في موضعه ، ويستعمل مسحوق الخردل لزقة لتخفيف احتقان الدم والرئتين ، وهو يخرش المعدة إذا أخذ داخلياً فيضاف إليه الخل لاصلاحه ـ والخل معقم جيد ـ بنسبة ٤٠ قطرة في ليتر ماء ـ يغسل به الجلد فلا يخرشه . والقليل منه يفتح الشهية ، وينشط الهضم ، وهو يفيد في أمراض الشعر والجلد إذا استعمل مع الغذاء بنسبة ضئيلة .

يسمح باستعمال الخردل ـ بكميات قليلة ـ لجميع الأشخاص ذوي الهضم السليم ، ويمنع عن المصابين بعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، والقلب ، والروماتيزم .

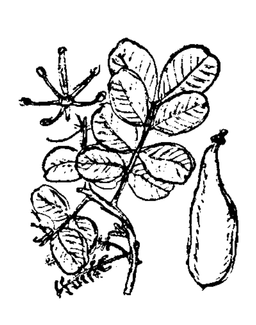
الخرشوف

(راجع كلمتي الحرشف ، وأرضي شوكي) .

الخُرْنُوب

Le caroubier

(The carbo tree)



شجر مثمر من الفصيلة القرنية ، ثمرته الخُرْنُوبة أو الخُرُّوبة « La caroube » قرن يؤكل ويستخرج منه دِبْس ، ويطحن فيصبح دقيقاً يستعمل في صنع الخبز في بعض البلدان .

يتوطن الخُرُّوب في سورية الطبيعية ، وزرع في بلاد البحر المتوسط منذ القديم ، وشجرته دائمة الخضرة ، وتزهر في الخريف ، وتفضل التربة الصخرية الجافة وإنتاجها وفير .

تحوي القرون ٥٠ ٪ من السكر ، وصمغاً قيِّماً يعرف باسم « تراجاسول » وتنتج البذور المطحونة دقيقاً ذا قيمة غذائية كبيرة ، ويدخل في صنع الخبز في بعض البلدان بنسبة ٢٥ ٪ .

في رأي الأطباء العرب

تحدّث الأطباء العرب عن « الخرنوب » فقالوا : أفضله الشامي ، وهو عسر الانهضام ولا يخرج عن البطن سريعاً ، واليابس منه حابس للبطن رديء للصدر والرئة ، مقوٍّ للمعدة ، مدرٌّ ، أمّا عصيره (دبسه) فهو يطلق البطن ، وينشط إفراز المرارة ، وإذا دلكت الثآليل بالخرنوب الفج دلكاً شديداً زالت البتة ، وكان يستعمل في النزلات الصدرية والحميات ، ويحمص وتصنع منه قهوة.

في الطب الحديث

يستخرج من الخرنوب دبس يشبه العسل الأسود ، ويؤكل مع الطحينة ، ويفيد كغذاء جيد لما فيه من السكر والأملاح المعدنية ، ويوصف لوقف إسهال الرُضَّع والأطفال ، أما الكبار فيسبب لهم إمساكاً إذا أداموا تناوله ، والمقادير الكبيرة منه تساعد على علاج الزحار (الزنتارية) والإسهال ، وقد صنع مركّب من الخرنوب يسمّى « اروبون » لعلاج إسهال الأطفال .

ويفيد منقوع الخرنوب في ماء دافئ زمناً كمرطِّب ومعدِّل لحموضة الهضم.

الخرنوب في الصناعة

خشب الخرنوب أحمر اللون يستعمل في الصناعة ، وتحفر منه المنقوشات الخشبية ، وكان حَب الخرنوب يستعمل في الموازين للأدوية وللذهب فيقال : وزنه كذا خُرُّوبة ، واسم الخروب باللغة القبطية القديمة قيراط ، ومنها أخذت لفظة (قيراط) للموازين ثم عَمَّ استعمالها ، ويستعمل الخرنوب في تطييب تبغ المضغ ، وفي اغراض صناعية أخرى .



الخس

La laitue (The lettuce)

نبات عشبي من الفصيلة المركبة اللُسَيْنِيَّة الزهر « Linguliflores » التي منها : « الخس ، الهندباء ، والطرخشقون ... » .

اصله نبات بري ، وقديم جداً ، وجدت بزوره في آثار فرعونية ، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر ، وقد تكدست تحت رجليه أكوام من الخس ، وورد ذكر الخس في ورقة إيبرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنب ، وطرد الديدان والنفخة .

وعرفه ملوك الفرس قبل ميلاد المسيح بثلاث مئة سنة ، وزرع الاغريق ثلاثة أصناف منه وكان الرومانيون يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم ، والجنود الرومان كانوا يجففون أوراق الخس في الشمس ويدخنونها لتهدئة الأعصاب . والامبراطور الروماني « اوغست » شفي من مرض الكبد بعصير الخس ـ كما قيل ، ويروى أن الطبيب ديسكوريد ـ في القرن الأول قبل الميلاد ـ كان يديم أكل الخس لتهدئة العضلات والأعصاب.

كان موطن الخس الأصلي في غرب آسية ، ثم نقل إلى جنوب أوربة ، وأول من نقله إلى فرنسة « الرهبان الآباء » الذين كانوا منفيين في « افينيون Avignon » . وجميع أنواع الخس التي تزرع الآن كانت معروفة في أوربة قبل القرون الوسطى .

راي الطب القديم :

تحدث الأطباء العرب والقدماء مطولاً عن فوائد الخس ، ومما قالوه : جيّد للمعدة ، مبَرِّد ، منوِّم ، مدر للبول ، وإذا طبخ يكون أكثر غذاء ، ويوافق الذين يشكون من معدهم .

وإذا شرب منقوع بزره نفع من الاحتلام الدائم ، وقطع شهوة الجماع،

ودوام أكله يحدث غشاوة على العين . وهو أجود البقول غذاء ، ويولد دماً ليس بكثير ولا رديئ . وإذا دق وضمد به اليافوخ سكَّن الحرارة في الرأس والهَذَيان ، وهو سريع الهضم . ويسكِّن الصداع إذا أُكِلَ نيئاً مع الخل ، ولا يصلح لمن به ربو أو قيح في صدره ، وإذا استعمل في وسط الشراب منع من أمراض السكر ، وينفع من حرقة الشمس ضِماداً ، ويدفع العطش ، ويشهي الطعام ، وينفع من اليَرَقان مع الخل .

رأي الطب الحديث :

وصف الخس بأن قيمته الغذائية قليلة ، بينما الأبحاث الحديثة أكدت وجود المواد الدهنية ، والبروتينية والحرورية فيه ، إلى جانب غناه بالحديد ، والفوسفور ، والكلسيوم ، والنحاس ، واليود ، والكلور ، والزرنيخ ، والكوبالت ، والكاروتين ، والتوتياء ، والمنغنيزيوم ، والكبريت ، والكلورورات وغيرها . والخس غني بالماء الحيوي الذي يحمل الفيتامينات وأملاح المعادن .

وهو غني بفيتامينات (أ ، ب ، ج) ، وقد أكتشف الغذائيون من جديد آثار فيتامين (هـ) فيه (وهو فيتامين الإخصاب وتوازن الهرمونات الجنسية وتوالدها) .

وهذا ما يؤيد ـ ما نسبه إليه الطب القديم من فائدة في تعزيز القوة الجنسية ، وأن قدماء المصريين كانوا يعالجون به العقم عند النساء ـ وبالتالي ينفي عنه ما نسب إليه من أنه ـ عشب التهدئة والطهارة ـ وما أطلقه عليه مؤلف قديم من أنه « سلطة الخصيان » واللقب الذي اشتهر به « عشب الفلاسفة » أو « عشب الحكماء » . ويحتوي الخس على مادة هامة هي « لاكتوكاريوم Lactucarium » التي تهدئ الأعصاب ، ولا تترك أثراً كآثار المخدرات والمنومات .

كيف يستعمل الخس

يستعمل الخس داخلياً : مرطباً ، مسكناً للألم ، منظفاً للدم ، مهدئاً ، منوماً ، مليّناً مقوّياً للبصر والأعصاب ، وضد التشنج والرمال ، والنِّقْرس ، والسعال الديكي ، والصرع ، والأرق العصبي ، والتحسس ، وآلام الحيض والأمعاء ، وفي معالجة مرض السكر ، والعنصر الفعال فيه هي عصارته

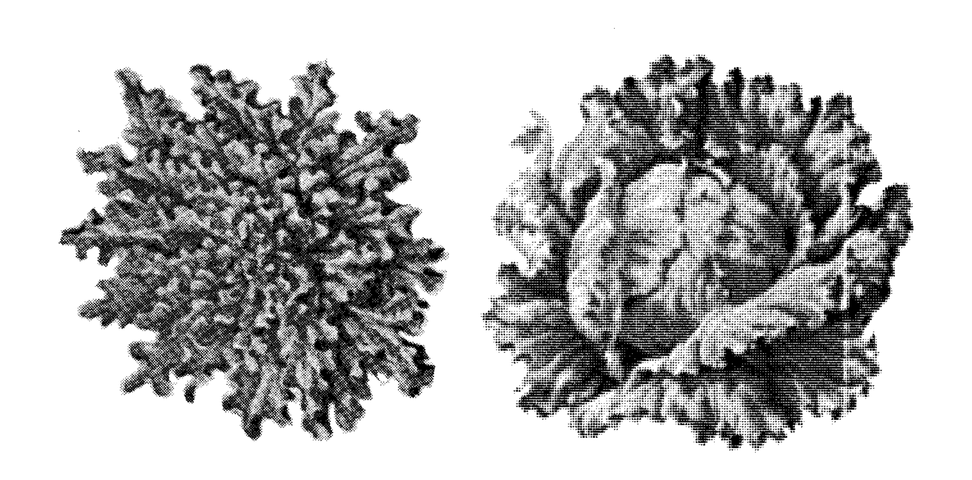
«Thridace» التي تعتبر مهدئاً من الدرجة الأولى ، ويستعمل خارجياً للدمامل والخراجات والبثور .

يعصر الخس ويؤخذ من عصارته (شرباً) نحو غرام في اليوم ، أو تنقع الأوراق في الغول (الكحول) ، ويؤخذ منها (٦٠) نقطة قبل وجبات الطعام الثلاث (لمرضى السكر) ، أو تطبخ ٧٥ غ من أوراق الخس وضلوعه على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة في ليتر ماء ، ويؤخذ منه ثلاثة كؤوس يومياً بين وجبات الطعام .

وللاستعمال الخارجي توضع الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون لبخات على الدمامل والخراجات والبثور والرضوض . ومغلي الورق يضاف إليه ماء الورد ؛ يريح العيون المتعبة ، ويعالج تورم الجفون غسلاً .

ويملك الخس مزية زيادة فائدة الحليب الذي يعطى للأطفال ، وعصير الخس يستعمل للتجميل وتنقية لون الوجه وصفائه .

ويستخرج من بذور الخس زيت بنسبة ٣٥ ٪ ـ شفاف رائق يستعمل للأكل وهو غني بفيتامين (هـ) المفيد للعقم والتناسل .





خس النعجة

La Laitue de brebis

(The Lamb's lettuce)

بقلة زراعية سنوية من الفصيلة الناردينية «Valérianacées» تدعى بالعربية «السُّمْنَة» وهي منتشرة في سردينيا وصقلية ، وتدعى أيضاً «خس الحمل» ، وكان أطباء القرون الوسطى يصفونها لتخفيف حرارة الحمى .

إن عذوبة طعم هذا النبات ونعومة نسجه تجعلانه أكثر السلطات هضماً ، إلى جانب ما فيه من فيتامينات وأملاح معدنية ، يضاف إلى هذا أنه ملين وغير مهيج للأمعاء ، وتتحمله المعد والكُلى الضعيفة .

يجب أن يؤكل حالاً ولا يحتفظ به طويلاً ، ويجب أن يغسل عدة مرات بالماء لأن الرمل يوجد بكثرة في رؤوسه ، ويمكن أن يضاف إلى سلطته الشمندر والتفاح والجوز.

ظهر في تحليل هذه البقلة أن فيها من العناصر البناءة : اليخضور (الكلوروفيل) ، ومزيج صمغي ، وأملاح معدنية ، وفيتامينات (أ ، ب ، ج) ، وخواصها : مطهرة ، ملينة ، مدرة للبول ، هاضمة ، مرممة ، منعشة، مفيدة لأمراض الصدر. وتعطى للمصابين بالتهاب الأعصاب وفاقة الدم والحصى البولي ، والامساك ، والتهاب الأمعاء ، وتصلب الشرايين ، وداء العصيات الكولونية ، وغزارة الدم ، وتؤخذ بشكل سلطة .

الخُضْرَاوَاتُ

Les légumes

(The Legume)



الخضراوات ، والخُضَر ـ في اللغة ـ جمع خُضْرَة ، وخَضْرَاء ، وفي علم النبات ، تطلق على النباتات العشبية التي يغتذي الانسان بها ، وتكون طازجة ويابسة .

إن الخضراوات الطازجة تلعب دوراً أساسياً في ميزان غذاء الانسان ، لأنها تقدم لجسمه العناصر القلوية التي تزيل آثار الأحماض التي تتركها الأغذية البروتينية ـ غير النباتية ـ في الجسم .

لى جانب هذا فهي تقدم له ـ مع الفواكه ـ المورد الغزير من الفيتامينات الثمينة والأملاح المعدنية ، والعناصر الضرورية الأساسية للحياة .

يمكن ـ عند الضرورة ـ الاكتفاء باللحوم بدون العناصر البروتينية ، ولكن لا يمكن الاستغناء جملة عن الخضراوات والفواكه ، لأن الماء الموجود في ألياف الخضراوات هو ماء حيوي ، غني بالعناصر المعدنية ، التي تنضم حالاً إلى خلايا نسجنا بطريق الدم الذي يحملها إليها ، وفي طليعتها : « الحديد ، الكلسيوم ، الكبريت ، الصوديوم ، البوتاسيوم ، المنغنيز ، النحاس ، اليود » وهي عناصر لا يستغنى عنها لحفظ توازن الجسم ومصدرها الخضراوات الخضر ، إلى جانب ما تحويه من فيتامينات (أ ، ب ١ ، ب٢ ، ب ب PP، ج) .

وتجب الاشارة هنا إلى أن عنصر البوتاسيوم ـ الموجود بوفرة بين هذه العناصر ـ هو صاحب الدور الرئيسي والجوهري ، لأن التعادل الصوديومي البوتاسي هو الأساس المكين لحالة التوازن في الخلية الحية ، وحين يختل هذا التوازن يختل وضع الخلية ، فيؤدي ذلك إلى تعبها ، وينتج عنه اختلال الخلايا الدماغية الذي يؤدي إلى الأرق ، ولذا نجد الأطباء حين يشكو مرضاهم من الأرق والسهاد ينصحون لهم بتناول أطعمة من الخضراوات الخضر الغنية بمادة البوتاسيوم .

أقسام الخضراوات وميزاتها

تنقسم الخضراوات إلى قسمين ، أحدهما : (خضراوات بيض) : كالملفوف ، واللفت ، والفاصولياء؛ وهي فقيرة في « اليخضور Chlorophylle » المادة الملونة المنشِّطة ، فلا توجد بكثرة . والثاني : « خضراوات خضر » : كالخس ، والاسفاناخ ، والملوخية ، والبقول ، والسلق وغيرها من ذوات الأوراق ، فهي غنية بمادة اليخضور ، ولذا يحسن تناولها بكثرة .

والخضراوات ذات الأوراق الكبيرة تعطي الكاروتين والحديد والكلس ، وفيتامين ج ، و ب ٢ . بينما الصغيرة الأوراق لا تحوي شيئاً من هذه الفيتامينات.

وجميع الخضراوات تحوي نسباً مختلفة من الفيتامينات كلها ـ أو بعضها ـ ومن المعادن والأملاح ، والمواد المنشطة ، والضرورية لجسم الانسان ، ولذا اعتبرت من أعظم مواد الغذاء التي لا يمكن الاستغناء عنها .

كيف نتصرف مع الخضراوات :

ـ إن الخضراوات يجب أن تطبخ بدون مواد دسمة ـ كالسمن والزبدة والزيوت ـ بل تضاف إليها بعد نضجها . والطبخ بالطنجرة البخارية أحسن لأنها تحفظ أكبر مقدار ممكن من المعادن والفيتامينات .

ـ لا تقشَّر الخضراوات سلفاً ، أو تنقع في الماء طويلاً ، لأن التقشير والنقع يفقدانها معادنها وبروتيناتها وفيتاميناتها .

ـ يكفي الماء القليل لسلقها وطبخها ، ولا تسلق مكشوفة ، لأن أوكسيجين الهواء يمتص منها فيتامين (ج) ولا توضع البهارات ورُبُّ البندورة على الخضراوات .

ـ إضافة الصودا إلى الخضراوات تفقدها المعادن والفيتامينات ونكهتها .

ـ يجب أن تختار الخضراوات الطازجة ، المحتفظة بصلابتها ، ولمعان لونها .

ـ يحذَّر من شراء البندورة المتجعدة الجلدة ، والبزلياء أو الفاصولياء ذات القرون الذابلة والبطاطا أو البصل النابتة عيونها .

ـ فائدة الخضراوات المطبوخة في مرقها ، فلا يصح الاستغناء عنه في حال

من الأحوال .

ـ يجب التناوب في تناول الخضراوات بين الخضراوات الخضر ، والخضراوات البيض ، من أجل الحصول على المواد الغذائية الموجودة في كل من القسمين .

الخضراوات اليابسة

الخضراوات اليابسة مثل العدس ، الحمص ، الفول ، الفاصولياء ، البزلياء ... غنية بالبروتين النباتي ، الذي يمكنه ـ إلى حدما ـ أن يقوم مقام البروتين الحيواني ، ولذا يجب أن نشرك نباتات طازجة معها ، مثل البقدونس، النعنع ، الطرخون ، الكرفس ، الرشاد ، الكزبرة ، السعتر ، لنحصل على النفع من جميع الأنواع ، كما يجب أن نحسن اختيار النباتات اليابسة أيضاً كما نختار الخضر . وإذا كان لا يصح الاقتصار في غذائنا على المواد الحيوانية ، فكذلك لا يجوز الاقتصارعلى المواد النباتية ، بل التنويع من النوعين إذا أردنا لأجسامنا أن تبقى سليمة ، وإلا عَرَّضْنَا صحتنا لأنواع كثيرة من العلل والأمراض.

عصير الخضراوات :

وعصير الخضراوات (البندورة ، الجزر ، الكرفس ...) هي مثل عصير الفواكه ، تحوي عناصر مفيدة ، ومعادن هامة ، ومواد ثمينة لمكافحة السموم، ولتنشيط الجسم ، وتنظيف حشاياه فيجب أن نتناولها باعتدال، وأن نحسن اختيارها ، ثم أن ندرك في مزجها فائدة كل نوع ، ودرجة انسجامه مع الأنواع الأخرى ، وأن نعرف أنها غنية بمادة الكولستيرول ، وأنه لا يجوز أن يتناولها المصابون بالرِّثْية (الروماتيزما) وبالتهاب المفاصل . (ر . الجدول المفصل عن عصير الخضراوات والفواكه وفوائدها في الغذاء والعلاج) .



الخَلُّ

Le vinaigre (The vinegar)

الخل تابل مائع ذو طعم نافذ ، يحصل من تحويل الغول (الكحول) إلى « حامض خلي » بتأثير خميرة تسمى « ميكودرما آستي Mycoderma aceti » ، أو « زهر الخل » .

وخل التفاح يقال : إنه أحسن أنواع الخل ، وأن خل الغول هو أكثر الخلول إثارة للمعدة ، وخل الحليب ـ وهو لا يستعمل إلا نادراً مع الأسف ـ يتولد من تخمر مصل اللبن ، ويعتبر جيداً جداً لتنظيم عمل الأمعاء .

والخل يصنع أيضاً من عصير : العنب ، والبرتقال ، والشمندر ، والبطيخ ، والكُمَّثْرَى وقصب السكر ، والتوت ، والتفاح ، وعسل النحل . كما يصنع من القمح والشعير والذرة والبطاطا ـ بعد تحويل النشا إلى سكر بوساطة خميرة خاصة تسمى « خميرة الدياستيز » وتمكن العلماء من صنع خل بالطرق الكيماوية.

أهم المواد التييتركب منها الخل : الماء ، وحامض الخَلِّيْك ، ومن مواد صلبة وطيارة وعضوية ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة .

إن حموضة الخل تظهر نكهة بعض الأغذية وتجعلها أشد قبولاً ومذاقاً وتساعد على هضمها . كما أن إعداد مرقة من الخل والزيت والملح يفتح الشهية أكثر .

ولكن تناول الخل بكثرة يهيج غشاء المعدة ، ويزيد حموضتها ، والافراط في تناول سلطات الخل يسبب آلاماً في المعدة وتخمّرات في الأمعاء ، وعسر هضم ، ومغصاً ، وقروحاً ، تحتم الامتناع عن تناول الخل والمواد المملحة ، والاستعاضة عنها بعصير الليمون الحامض .

الخل في الطب القديم :

عرف العرب الخل ـ مثل غيرهم من الشعوب ـ منذ زمن بعيد ، وقد وصفوه وذكروه في أقوالهم من نثر وشعر. وسأل الرسول أهله الإدام فقالوا : ما عندنا إلاّ خلٌّ . فدعا به وجعل يأكل ويقول : نِعْمَ الإِدَامِ الخَلُّ .

وتحدّث الأطبّاء العرب القدماء عن الخل ، فعدَّدوا منافعه ومضاره ، وقالوا : الخل ينفع المعدة الملتهبة ، ويقمع الصفراء ، ويدفع ضرر الأدوية القتّالة ، ويحلّل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف ، وينفع الطحال ، ويدبغ المعدة ، ويعقِل البطن ، ويقطع العطش ، ويمنع الورم من الحدوث ، ويعين على الهضم ، ويضاد البلغم ، ويلطِّف الأغذية الغليظة ، ويُرِقُّ الدم .

وإذا شرب بالملح نفع معه أكل الفُطُر القتَّال ، وإذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقَوَّى اللثة .

وهو نافع للداحس إذا طلي به ، والأورام الحارة ، وحرق النار ، والتنملُّ .

وهو مُشَه للأكل ، مطيِّب للمعدة ، صالح للشباب ، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة ، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس ، وبخاره الساخن ينفع عسر السمع ، ودوي الأذن وطنينها ، وإذا وضع بصوفة على الجراحات منع ورمها .

والإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر ، ويصفِّر اللون ، ويضعف القوة الجنسية ، ويضر أصحاب الطبائع السوداوية والأمزجة الباردة .

وإذا استعمل مع العسل فيما يسمّى « السكنجبين » أفاد في تسكين العطش وتقوية المعدة ، ومقاومة حرقة البول ، وسوء الهضم ، وضعف الكُلَى .

في الطب الحديث :

ووصف في الطب الحديث بأنه مرطِّب ، ومنعش ، ومدرّ للعرق ، والبول ، ومنبّه للمعدة ،ومحلل للألياف الخشنة من اللحم والخضراوات .

وقد أثنى الطبيب الشهير الدكتور « جارفيز Jarves » في كتابه القيم « طب الشعوب » على خل التفاح ـ خاصة ـ فقال : إنه إذا شُرِب مع الماء كان أحسن علاج للبرد ، وهو يسمن ، ويفيد ضد القَشَف والقُوبَاء . وتناوله مع البيض يحسن البشرة . ونصح لزبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم ـ على الريق ـ كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل ، فإنهم يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ، ويحصلون على عناصر مفيدة ومغذية مطهرة.

وذكر في كتابه : أن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح، وشاهد بنفسه أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة ، حتى الأبقار التي تشرب ماء فيه خل تصبح سمينة وسليمة، وصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً وعضلاتها لينة ، وبعضه يطول فراؤها ويصبح ناعماً .

وغالب الأطباء والباحثين المحدثين متفقون على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد ، والإكثار منه يضر. ويستثنى من ذلك خل التفاح ، ويستعمل الخل في الطب لتحضير الخل العطر النافع في الصداع والدوار، والمناعة من الأوبئة ، كما يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء مكمَّدات مضادة للحمى .

ويغش الخل بإضافة الماء إليه ، أو إضافة أحماض أخرى ـ غير حامض الخليك ـ ويجب ألَّا تقل نسبة حامض الخليك في الخل عن ستة غرامات في كل مئة سنتمتر مكعّب ، وألَّا تزيد على ثمانية غرامات .

فوائد خل التفاح :

إن خل التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة ، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده .

وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها ، وفي طليعة هذه العناصر : الفوسفور ، والحديد ، والكلور، والصوديوم ، والكلسيوم ، والمنغنيز، والسلكيوم ، والفلور.

فإذا أردت الاستفادة من « خل التفاح » إستمع إلى نصائح « الطب الطبيعي » التي نعدّد لك بعضها لشفاء الأمراض والعلل التي تعرض لك :

أمراض تعالج بالخل :

* الخُنَّاق « الذبحة الصدرية Angines » : تصنع غرغرة من ٧٠ غراماً من خل التفاح تخلط بكأس ماء فاتر ، وتجري الغرغرة بها ببطء شديد عدة مرات ويشرب الباقي في الكأس ببطء أيضاً ، وتعاد العملية مرتين على الأقل ـ في النهار ـ . وإذا كان الحلقوم حسَّاساً فيوضع من الخل ٣٥ غ فقط

في كأس الماء . ولأجل الأطفال من سن خمس سنوات توضع ٢٠ غ من الخل في ١٠٠ غ من الماء ويضاف إليها ٢٠ غ من العسل ، وتجري الغرغرة مرات ببطء شديد .

* قلق نفسي « Anxiété » : تمزج ٤٠ غراماً من خل التفاح بنقيع الزعرور (المسحوق) ونصف كأس ماء ، ويشرب على الريق صباحاً لمدة ثلاثة أسابيع من كل شهر .

* الربو « Asthme » : يفرك الزور بخل التفاح لوحده ، وإذا كان الجلد حسَّاساً يخلط الخل بمقداره من نقيع أزهار اللاوندا « Lavande » ، ويمكن أيضاً لفُّ القدمين والساقين بقماش مبلّل بهذا المزيج .

* الحروق « Brûlures » : لتجنّب حدوث فقاعات الحرق وآثارها يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح ، ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية .

* نخر الأسنان « caries dentaires » : لتخفيف آلامها وريثما يراجع الطبيب يغسل الفم بمزيج ساخن من خل التفاح ٦٠ غ ، منقوع زهر الخطمية ١٥٠ ، كبش قرنفل ٩ (مسحوق) يكرر الغسل مرات .

ولتقوية اللثة وتطهير الفم تجري مضمضة بمزيج من : خل التفاح ٣٥ غ ، ملح (بحري) ٣٥ ، ماء ١٠٠ غ ، ثم مضمضة بعدها بالمزيج الأول .

* مغص معدوي « Crampes » : توضع كمادة على مكان الألم مبللة بالماء وخل التفاح ، ويمكن استبدال الماء بمغلي المَلِّيْسا .

* سوء الهضم « Digestion mauvaise » : عقب أكلة ثقيلة يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح .

* خَلْع « Foulure » آلام عضلية « Douleurs musculaires » : يدلك السطح الموجع بمزيج من : صفار بيضة وملعقة صغيرة من روح صمغ البطم « Essence de térébenthine » وملعقة كبيرة من خل التفاح ، ومثلها من مغلي السعتر . وهذا التركيب يستعمل أيضاً للآلام العضلية الناتجة عن البرد أو عن جهد عضلي غير معتاد .

* سرعة التأثر بالبرد « Frileux » : تعالج بالاستحمام مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع في مغطس حار يضاف إليه ليتر من خل التفاح ، وكيلو من الملح البحري ، ثم يعقبه رشاش (دوش) بارد قصير جداً ، وبعده دلك كامل للجسم بخل التفاح ، وفي نهاية عدة أيام يحصل الشفاء من سرعة التأثر بالبرد .

* أرق « Insomnie » : يشرب بعد ساعة ونصف من الطعام المزيج التالي : نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح ، ملعقتان صغيرتان من العسل ، ماء أو سائل آخر .

* آلام الرأس « Maux de tête » : توضع على الجبين كمادة سميكة مبللة بمزيج ثلثه من خل التفاح والثلثان من الماء ، وترفع قبل أن تبرد ، ويمكن وضع كمادة أخرى على القَذَال (النقرة) .

* القيئ « Nausée » : يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من : ملعقة صغيرة من خل التفاح ، وربع قدح من الماء الساخن . وإذا استمر القيئ وتفاقم ؛ يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قدح من الماء المعدني ، وتؤكل بعده قطعة بسكويت جاف ، وإذا كان القيء يحدث بعد الأكل ؛ فيشرب مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع نصف قدح من نقيع المَلِّيسا .

* لدغ الحشرات « Picûres d'insectes » : إحتياطاً من المفيد دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركَّب من : ثلاثة أرباع من خل التفاح وربع من خلاصة مغلي السعتر . وتوضع على مكان اللدغ ـ بسرعة تامة ـ كمادة مبللة بخل التفاح ، وتبل عدة مرات بالخل لئلّا يفقد مفعوله بالتبخر .

* الجرح « Plaie » : ينظف الجرح بغسول مركب من أجزاء متساوية من خل التفاح ونقيع البيلسان ، ثم يغطى بكمادة مبللة بالخل وحده .

* السعال « Toux » : يصنع مزيج من : خل التفاح ، والعسل ، والغليسيرين ، ويخض جيداً حتى يصبح بشكل شراب يؤخذ خلال ٢٤ ساعة ، وإذا كان

السعال شديداً جداً تؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل ساعتين ، وفي حالة نوبات يؤخذ مرة أو مرتين في الليل . ويمكن للأولاد تناول هذا الشراب بكمية قليلة . ففي كل ثلاث ساعات ربع ملعقة صغيرة .

وهذا الشراب مفيد في حالات التهاب قصبة الرئة ، والسعال الديكي فهو يهدىء النوبات .

* طفح جلدي « Urticaire » : منذ ظهور علاماته الأولى ، يشرب في كل ثلاث ساعات ملعقة صغيرة من خل التفاح في ربع قدح ماء معدني (مثل ماء إيفيان أو فولفيك) ، ويخفف هذا المقدار للطفل. اوترطب الأجزاء المصابة بغسول من مغلي القُرِّيص « L'ortie » الطري أو اليابس (كمية في ليتر ماء) وحين يتبخر الماء بالغلي يعوض عنه بثلاثة أقداح من خل التفاح ، ويترك حتى يبرد فيستعمل لترطيب الأجزاء المصابة ، وليس لذلك عدد محدّد .

* الدوالي « Varices » : تدلك السيقان ـ من تحت إلى فوق ـ بغسول مركّب من : مغلي أوراق العنب الأحمر (ليتر من الأوراق) ، وخل التفاح (بنسبة ربع من الخل وثلاثة أرباع من مغلي ورق العنب) ويجري الدلك صباحاً ومساء ، مع تناول ملعقة صغيرة من خل التفاح في نصف قدح ماء .

وصفات للجميع :

ـ مزيج فاتح للشهية : ليتر ماء معدني « غير غازي non gazeuze » ، ملعقة كبيرة من الكينا ، ملعقة صغيرة من القرفة ، ١٢٥ غراماً من عسل السعتر أو اللاوندا ، ٥٠ غراماً من خل التفاح . ينقع الجميع مدة أربع وعشرين ساعة ، ويشرب منها قدح قبل كل وجبة طعام ، وللاطفال نصف قدح .

ـ مزيج مقوّ : ربع قدح من نقيع الملّيسا ، ربع قدح من ماء الكولونيا ، ربع من خل التفاح ، ربع من الماء المعدني . يمزج الجميع ويدهن بها الجسم بعد الحمّام ، ويجب أن يجدد المزيج في كل عشرة أيام لئلا تضيع فوائده .

ـ مزيج للرياضيين : ربع قدح من مغلي السعتر ، ربع من خل التفاح ، ربع

من اللاوندا، ربع من الماء المغلي. يخلط الجميع ويدهن به الجسم مع تمسيد خفيف ، وذلك بعد أخذ الدوش ، وعقب الجهود الجسمانية ، وفي الفصول ، وهو مفيد جداً في أيام الحر وزيادة التعرق .

الخل في الغذاء :

هذا ، ويستعمل الخل تابلاً في كثير من المآكل ، وينوب عن الليمون والسمّاق وعصير الرمان الحامض وغيره ؛ في إعطاء أنواع عديدة من المآكل الطعمَ الحامض والنكهة الخاصة به التي تثير الشهية وتفتح القابلية ، كما يدخل في صنع كثير من المآكل كمادة أساسية لا يستغنى عنها ، ويشاركه في ذلك : الملح ، والفلفل ، وزيت الزيتون .

الخَوْخ :

اسم يطلق في الشام غلطاً على فاكهة « الدراقن » ، بينما « الخوخ » الذي يعنيه الشاميون اسمه الصحيح هو « الإجاص » وفي مصر اسمه « البُرْقُوق » . (راجع كلمات : إجاص ، درّاقن ، كُمَّثْرَى) .

خميرة البيرة

La Levure de bière (Yeast)

هي فطر لا يُرى إلا بالمجهر ، يوجد في حالته الطبيعية على جلد الفواكه ـ وبخاصة العنب ـ كما يوجد على البيرة قبل طبخها ، وعجين الخبز ، أو المعجّنات ، ويتغذى من العنصر الذي يعيش عليه ويتكاثر بلا انقطاع .

تُختار هذه الفطور ، وتُعْزَل ، ثم تزرع في حالتها الطبيعية ، وتبرَّد وتصفّى ، وتباع بشكل حبوب ، أو ذرور (بودره) ، أو حبوب صغيرة جداً.

سميت « خميرة البيرة » لأنها تستعمل في صناعة البيرة التي تصنع من الشعير. ولذلك فهي ليست مسكرة وليست نجسة ، ولا تدخل في المآكل والمشروبات المحرمة كمادة أساسية ، بل كمادة للتخمير ، كما تدخل في صناعات الخبز والكعك والفطائر وغيرها من المعجنات .

تركيب خميرة البيرة :

تعتبر « خميرة البيرة » من أهم أنواع الخمائر ، وتمتاز بأنها نباتات وحيدة الخلية ، دقيقة الحجم ، كرية الشكل أو متطاولة قليلا ، وحين توضع في محلول سكري يتكوَّنُ « غول » كحولٌ ، وثاني اكسيد الكربون ، ويظل الغول في المحلول ، بينما يُكوَّن ثاني اكسيد الكربون فقاقيعَ غازيّة .

إن جسم نباتات الخميرة غني بالمواد البروتينية ، إذ يحتوي على نحو ٥٠ ٪ من البروتين ، ولذا يحضَّر منها غذاء شهي لا يقل جَوْدة عن اللحم ، وتتخذ الخميرة مصدراً للحصول على فيتامينات (ب) .

والخميرة يمكن إضافتها إلى عصير الفواكه والخضراوات والحليب بنسبة ملعقة صغيرة لكل كوب من العصير ، فتُضاعِف فوائدَه عشرات المرات .

عرفت هذه الخميرة منذ القديم ، واستعملها صانعو الخبز لزيادة حجمه ، واستعملت في صنع المعجنات الأخرى ، واعتبرت بمثابة غذاء جيد ، ودواء نافع . وهي غنية ببروتينات لا يستغنى عنها ، وتمد الجسمَ بالفوسفور وبمقدار كبير من فيتامينات (ب ـ ب ب PP ـ هـ) بصورة خاصة .

فوائد الخميرة :

تفيد الخميرة المرهقين بالمتاعب ، والذين يتعبون أدمغتهم ، والنقهاء ، والنساء الحاملات ، والعمال الذين يبذلون جهوداً شاقة ، فتنظم توازن أجهزتهم العصبية ، وتعدُّ لهم النوم الهنيء ، وهي لا غنى عنها في أنظمة الغذاء العديدة لأنها تقدم الدعم اللازم للقوة والتجديد الدائم لحاجات الجسم ، ويشبه دورها في الغذاء دور الجبن في الأنظمة التي تمنع السكر والملح ، وفي أنظمة النحافة.

وتستعمل الخميرة ـ بنجاح ـ مع الأدوية التي تؤخذ : للمغص ، والامساك المستعصي ؛ فإنها تعيد للأمعاء ما تذهب به تلك الأدوية .

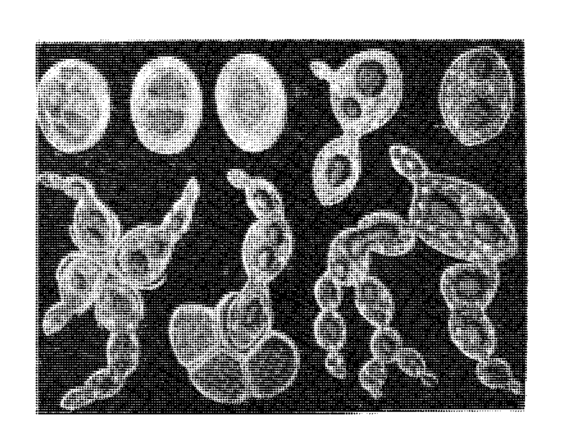
وأمراض الجلد الناتجة عن الغذاء تُشْفَى بخميرة البيرة ، وبخاصة الدَّمامل وحَبّ الشباب . ومن المفيد إضافة الخميرة ـ بشتى أشكالها ـ إلى الاغذية ، فتخلط بالمعجنات ، والسلطات ، والخضراوات ، والعجَّة ، واللبن الرائب بصورة خاصة .

أكبر اكتشاف غذائي :

والخميرة غير مؤذية ولا ضارّة ، ويجب أن تؤخذ بانتظام بمعدل ملعقة صغيرة مع كل وجبة طعام ، ولما كان لها طعم مرّ ، فَيَحْسُن أن تؤخذ من الصيدليات أو مخازن الغذاء الشهيرة للحصول على النوع الممتاز منها .

يقول زعماء علم الغذاء في العالم ، وفي طليعتهم الدكتور غايلورد هوزر : « إن خميرة البيرة يمكن وصفها بأنها أكبر اكتشاف غذائي في جميع العصور ، فهي تحوي اثني عشر فيتاميناً عُرِفت بالتأكيد، وستة ثبت وجودها تقريباً ، كماتحوي ستة عشر حمضاً ، وأربعة عشر معدناً جوهرياً ...

إن خميرة البيرة المجفَّفة غذاء ثمين ، يغذيك أكثر من كل الأطعمة التي تشتريها »[1] .



(١) راجع كتاب الدكتور هوزر (الغذاء يصنع المعجزات ، ترجمتنا ، ومنشورات دار النفائس ـ بيروت) .

الخُولَنْجَان

Le galanga (The galangal)



عرف هذا الجنس من النباتات الزنجبيلية باسم « ألبينيا L'Alpinia » نسبة إلى العالم النباتي الايطالي بروسبير البينس « P. Alpinus » ، ولكن البحث العلمي الحديث أثبت خطأ هذه التسمية ، لأن هذا النبات أمريكي الأصل وهو مشابه لنبات الخولنجان الآسيوي الذي يعرف في الملايو باسم « لانجواز » . وكلمة « خولنجان » فارسية من أصل سنسكريتي .

أنواع الخولنجان :

هذا الجنس هو عشب مرتفع معمِّر كبير الورق ، وأهم أنواعه : الخولنجان الصغير أو الصيني ، ويسمى الأبيض ، والخولنجان الكبير أو الأحمر . وهناك أنواع أخرى تستعمل للزينة فقط لجمال أزهارها واستدامة خضرتها ، وبعض أنواعه يصنع منه الورق ، وآخر تؤكل سوقه أو تطبخ .

والخولنجان الطبي « Alpinia officinarum » يعرف باسم الخولنجان الصغير ، ويسمى بالصيني ، لأن أصله من جزيرة هينان بشرق الصين ، كما يعرف بالأبيض .

الخولنجان عند العرب :

وقد استعمل منذ القديم ، وكانت العرب تعلف به جيادها لتزداد حرارة ، ويشربونه مغلياً في الحليب ضد البرد والسعال ، ولتقوية الباه . وظل يستعمل كمنبه عطري معوي إلى عهد قريب ، ثم اقتصر على الطب الشعبي ، وصناعة المشروبات ، والبيرة ، والخل ، وفي روسيا يستعمل طبياً ، ويصنع منه مشروب مدفىء يسمى « Nastoika » .

استعمالات الخولنجان :

ويستعمل بكثرة كتابل ومحسن لنكهة بعض الأدوية ، ويغلى ـ كالشاي ـ للدفء والتنبيه . ويستخرج منه بالتقطير زيت طيار لونه أصفر ورائحته كافورية تشبه مزيجاً من زيتي الآس وحب الهيل ، ويستعمل منبهاً عطرياً معدياً وطارداً للأرياح ومسكّناً معدّياً ، ومسحوقه يساعد على إزالة الضيق وعسر الهضم .

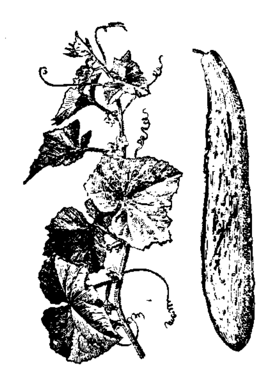
والخولنجان الكبير « Alpinia galanga » يشبه السابق ، وهو أقل منه حرافة ، ويستعمل تابلاً للأطعمة .



الخِيَار

Le concombre

(The cucumber)



نبات عشبي من الفصيلة القرعية « Cucurbitacées » التي منها : الخيار، والقِثّاء، والبطيخ، والقَرْع، والحَنْظَل، وغيرها، ويسمى الخيار أيضاً « القَثَد » .

الخيار في التاريخ :

زُرع الخيار منذ أربعة آلاف سنة، وله ذكر في الكتابات الأولى للعبرانيين، والفراعنة والإغريق، والرومان.

وروي أن مزاياه المرطبة جَذَبت الامبراطور الروماني « أوغست » إلى تناوله ليطفىء به عطشه، وكان الأطباء الاغريق واللاتين ينسبون إليه أن عصيره يزيد في الذكاء ويهدىء حرارة العطش.

وكان الفيلسوف اليوناني « ارسطو » ينصح للنساء اللواتي يشتغلن بنسج الأقمشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن.

وفي العصور الوسطى كانوا ينصحون بوضع الخيار في فراش الطفل المحموم، فيمتص حرارة الحمى من جسم الطفل.

قيل : إن أصله من الهند، ومنها انتقل إلى آسية، ثم إلى القارات الأخرى، وانتشرت زراعته في أوربة في القرن السابع عشر. أزهاره وحيدة الجنس، وأنواعه عديدة منها الطويل والقصير.

الخيار عند العرب :

عرف العرب الخيار، وورد ذكره كثيراً في كتبهم الطبية والنباتية وغيرها، وتغنّى شعراؤهم به، ومنهم أبو هلال العسكري الذي قال في خيارة :

زَبَرْجَدةٌ فيها قُرَاضةُ فِضّةٍ ... فإنْ رجعتْ تِبْراً فقد خَسَّ أمرُها
تُلِمُّ بنا طَوْرَيْنِ في كل حِجَّةٍ ... فيكثُرُ فينا خيرُها ثم شَرُّها
فعندَ المَصِيفِ ليس يُفْقَدُ نفعُها ... وعند الخريف ليس يُعْدَمُ ضَرُّها

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخيار فقالوا : أفضل ما يؤكل من الخيار لُبُّه ، لأنه أسرع انهضاماً ، وأكثر انحداراً ، وهو يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين ، وإذا أُكل اليسيرُ منه طيَّب النفس . وشمُّه يسكن آثار الحرارة المفرطة ، وينشط القوة ، وبزره نافع لورم الكبد والطحال وأوجاع الرئة وقروحها ، ويدر البول إدراراً كثيراً ، ويفتت الحصى ، وينفع من اليرَقان منفعة ظاهرة وشرب مائه مع السكر يسهِّل المعدة .

والمختار منه ما كان جسمه صغيراً ، وحبّه رقيقاً غزيراً متكاثفاً .

أما ضرره ؛ فهو يولد البَلْغَم الغليظ ، ويضرُّ بعصب المعدة ، ويُحدث رياحاً غليظة ، ووجع المعدة والخواصر ، ويصلحه العسل والزبيب .

قيمته الغذائية :

وصف الخيار بأنه مجهّز بفيتامينات (أ، ب ، ج) ، وبمقادير لا بأس بها من : الكلسيوم ، والفوسفور ، والكبريت ، والحديد ، والمنغنيز . وهو قلوي ـ مثل باقي الخضراوات ـ أي مبرِّد يساعد على معادلة الحموضة الزائدة وإراحة الجسم منها .

أما قيمته الغذائية فهي ضعيفة (٢٠ حرورياً في ١٠٠ غ) ، وهو يملأ المعدة ويضعف الشهية ، وهضمه بطيء ؛ فقد يمكث في المعدة ثماني ساعات ، وقيل إن المكبوس منه يسهّل الهضم إذا أُكِلَ باعتدال .

يستفيد من أكله مرضى السكر لأن الخيار ليس فيه سكر ، وفيه فيتامينات تحمي الخلايا ، وفيه الكبريت الذي يحفظ جمال الجلد والشعر والأظافر .

ويُحَذَّر من أكله الأطفال والمسنون والنقهاء ؛ لصعوبة هضمه ، وكذلك المصابون بعسر الهضم ، والمغص ، وأمراض الكبد ، وضعف الجهاز الهضمي .

وقيل : إن أكل المفروم منه مع الحليب أو اللبن يسكّن العطش ، ويخفف الاضطرابات العصبية ، والإكثار منه يفيد مرضى السكر لتنقية الجسم من السموم ، والمكبوس منه يدفىء الجسم . ويحفظ الخيار في المعلبات والملح لأن البرد يؤذيه فيتلف بسرعة ، وهو يؤكل نيئاً على الأكثر ومطبوخاً في أكلات قليلة .

رأي الطب الحديث :

ويقال عن الخيار في الطب الحديث : إنه يدر البول ، وينقي الدم ، ويذيب الحامض البولي ، ويسكن الصداع الحار ، وهو يستعمل ـ داخلياً ـ في حالات : التسمم ، المغص ، وتهيج الأمعاء ، النِّقْرس ، داء المفاصل ، داء العصيات القولونية ، داء الحصاة .

وذلك بطبخه واستعماله في حالات تهيج الأمعاء ، ويفيد كذلك في تعديل حالات مجاري الصفراء والدم . والخيار النيء ، وإن كان عسر الهضم فيؤخذ منه باعتدال مرة في كل أربع وعشرين ساعة مع الملح البحري الذي يحفظ عصارته الثمينة من الضياع . وتستحضر من بذور الخيار مشروبات تفيد في السعال ، وحرقة البول ، وأمراض الصدر ، والالتهابات .

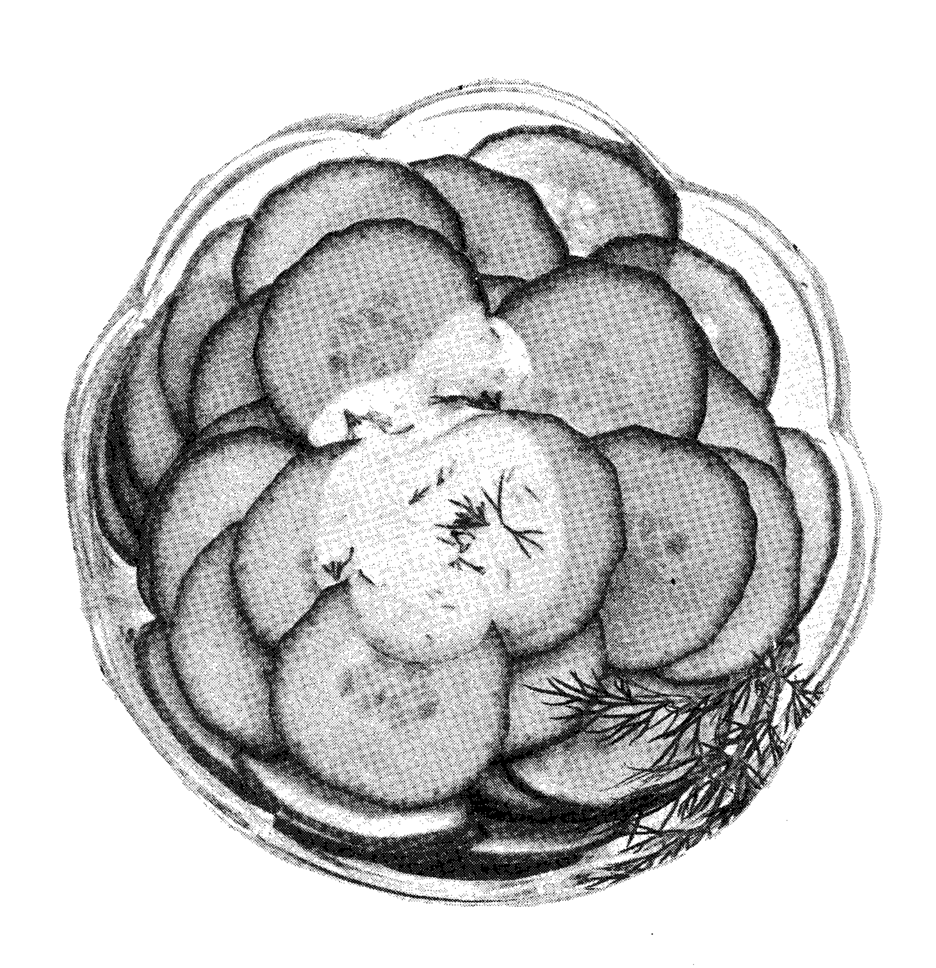
الخيار للعلاج والتجميل :

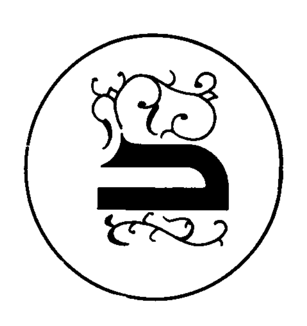
ويستعمل الخيار ـ خارجياً ـ في حالات القُوبَاء ، والجَرَب ، والحكّة الشديدة ، وخشونة الجلد ، وانتفاخ الأجفان ، واحتقان الوجه .

فمن أجل الحصول على نعومة الجلد ، يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح . ولمعالجة تغضنات الجلد يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين وأماكن التجعدات ، فتزول مع تكرار العملية ، ويزول الصداع أيضاً . وللخلاص من الكلف والنمش تنقع شرائح مستديرة من الخيار في الحليب النيء عدة ساعات ويغسل به الوجه . ولمكافحة غضون الوجه وتجعداته تؤخذ مقادير متساوية من الخيار والقرع والبطيخ الأصفر ، وتهرس ـ كل على انفراد ـ وتذاب من كل نوع بمفرده ملعقة كبيرة في حليب ـ أو كريما ـ ثم يخلط الجميع ، ويدهن به الوجه ويبقى مدة (٣٠) دقيقة ، ثم يغسل بماء ورد فاتر ، ويكرر عدة مرات .

ويصنع أيضاً من الخيار قناع ضد احتقان الوجه بالطريقة التالية : ملعقة كبيرة من عصير الخيار ، وملعقة من الكريما ، وبياض بيضة مضروبة بالثلج الصناعي ، وبعد المزج جيداً تضاف ٢٠ نقطة من ماء الورد ، و٢٠ نقطة من صبغة البنجوان ، ويدهن به الوجه عدة مرات .

وللعناية الدائمة بالوجه يستعمل التركيب التالي : يهرس ٥٠ غراماً من اللوز الحلو ، ويصب عليها ـ ببطء ـ ٢٥٠ غ من عصير الخيار المغلي والمبرد تصفى في قماش رقيق ، ويضاف ٢٥٠ غ من الغول (الكحول) مع غرام واحد من خلاصة اللوز .





الدِّبْس

Le raisiné

(The preserved grapes)

يطلق اسم « الدبس » على عصير العنب ، أو التمر ، أو الخرنوب ، أو غيرهما من المواد النباتية التي تعطي عصيراً حلواً .

فدبس العنب يصنع من عصير زبيب العنب (الأحمر) ، يعصر الزبيب بمعاصر آلية خاصة ويغلى ويكثف ، ومثله (الدبس العنبي) الذي يصنع من عصير العنب الطازج ، ومثلهما دبس التمر ، والخرنوب ، وقصب السكر (وهذا يعرف باسم العسل الأسود ، ويسمى قديماً القَنْد) ، وقد تحدثنا عن كل منها في الأبحاث الخاصة بالمادة الأساسية لها (العنب ، التمر ، الخرنوب ، قصب السكر ... الخ) ، ونكتفي هنا بما قاله الطب عن دبس العنب والزبيب .

الدبس في الطب القديم :

جاء في الطب القديم أن دبس العنب : يولد الدم الجيد ، ويسمِّن سِمناً

جيداً ، ويحمِّر اللون ، ويفتح السُّدَد .

ومع يسير من الخل : يزيل الخَفَقَان واليَرَقَان والطحال . وإذا مزج بيسير الزعفران واستعمل ؛ أزال ما يلحق الإنسان من النكد والهم والغضب الشديد . ومع « السَّذَاب » يبرئ من الصرع ، ومع الأفتيمون (الهالوك) يزيل الوحشة والجنون والوسواس ، ومع لب القُرْطُم يزيل الشَّرَى من يومه،ويحل البلغم . وبالتين والحلبة يزيل السعال المزمن وأوجاع الصدر وينقي قصبة الرئة ، وبماء الشعير يفتِّت الحَصَى ، ويدر البول .

ومن أعجزه الهزال ، والخفقان ، وضعف الأحشاء ، ولازمه باللبن الحليب ويسير اللوز رأى منه العجب . وإذا طبخ مع الخطمي وطلى به الأورام حللها ، وفجّر الدمامل . وهو يحرق الدم ويورث الصداع ويصلحه بزر الريحان .

وقال فيه الطب الحديث :

هو مادة غذائية جيدة ، سريعة الهضم ، تتحول الى دم نقي . ينفع المهزولين، والضعاف ، والأطفال (ر. كلمتي العنب والزبيب) .

يؤكل دبس العنب لوحده ، ومع طحينة السمسم ، وزيت الزيتون ، والزيتون . ويضاف الى الحليب في أكلة حلوى تسمى (مُهَلَّبِيَّة) ، كما يطبخ مع الأرز ـ مائعاً ـ ويستر به الحليب المطبوخ مع الأرز .

الدَّجاج

Les poules (The poultry)

جنس طيور أهلية من رتبة الدجاجيات «Gallinacées» والفصيلة التَّدْرُجِيَّة «Phasianidés» التي منها : الدجاج ، والتدرج ، وديك الحبش ، والطاووس . تلفظ كلمة « الدجاج » بفتح الدال وضمها وكسرها ، والفتح أفصح .

الدجاج هو أقدم الطيور التي عرفها الانسان ويظن أن موطنه كان في آسية الجنوبية كجاوَى وسِيلان

ويعتبر تاريخ الطيور الاهلية بدء الحضارة ، لأن تربيتها وتدشينها خلف الصيد ، كالزراعة التي خلفتْ جَمْعَ النباتات الوحشية . فالانسان بدأ أولاً بزراعة الأرض ثم التفت إلى تدجين بعض الطيور ، وراح يختار أنواعاً منها عَرَف مزاياها بالطبخ والأكل ، ثم أدَّى ذلك إلى وجود أنواع جديدة منها حصلت بواسطة التلاقُح فيما بين أنواعها المختلفة ، وأصبح لكل نوع صفات ومزايا خاصة به ، نتجت عن تباين الأصول ، ثم عن طرق التربية وتنوع التغذية . وعلى هذا يمكن القول : إن لحم الطيور ـ والدجاج خاصة ـ لم يبق اللحم الطبيعي الأصيل ، بل هو لحم صناعي أوجدته الحضارة والعلم ، وكان من المنتظر ألا يكون مثل غيره من اللحوم التي لم يعرف أصحابها التطورات التي عرفها الدجاج .

الدجاج في الطب القديم :

وصف لحم الدجاج في الطب القديم : بأن لحم الأهلي منه جيد الغذاء ، وغير السمين أشد ترطيباً للبدن من سائر الطيور الوحشية ، وهو يحسِّن اللون ، ويغذي الدماغ غذاء كثيراً ، ويصفِّي الدم ... وأكله مع الجبن يعسر خروجه ، ومَرَق الدجاج المطبوخ يصلح المزاج ويقوي ، ومرق الديوك العتيقة يُطْلِق البطنَ ، ويجب طبخ الديوك بالماء طبخاً كثيراً ، ومرق الفراريج يعدِّل الأبدان السقيمة ، ويفيد في التهاب المعدة . وأمراق الديوك جيدة لأصحاب

القولنج ، ووجع المفاصل . والربو . ووجع المعدة من الريح . ومع الحليب تفيد لقروح المعدة ، وتنفع من الحميات المزمنة .

الدجاج في الطب الحديث :

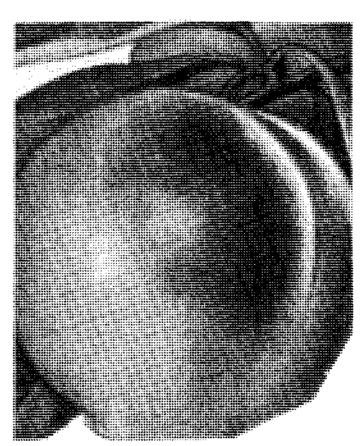
وفي الطب الحديث صُنِّف لحم الدجاج بأنه (لحم أبيض) وهو أقل تغذية من اللحوم الأخرى . وأقل غنى بالبروتئين . ويحتوي على الفيتامينات من فصائل (ب B) و (ب P) . ويمتاز عن لحوم الطيور الأخرى ـ كالوز والبط والحَمَام ـ بأنه أخف هضماً.

وبسبب خفة لحم الدجاج فهو يُعطى للأطفال والمرضى . والنقهاء . ويسمح بتناول لحم الدجاج في الأنظمة الغذائية المتشدِّدة في منع اللحم . ويسمح به أيضاً للمصابين بأمراض الكبد وعسر الهضم . بشرط أكله مشوياً أو محمصاً . أما الدجاج المطبوخ مع الفطر أو الكريما أو الأفاويه فلا يسمح به لصعوبة هضمه .

وطبخ الدجاج بالماء لا يسمح به للمصابين برقة الأمعاء . أو بطء الهضم ، لأن شحم الدجاج الذي يذوب في المرق يجعله ثقيلاً ، صعب الهضم ، كما أن الطرق الصناعية التي يتبعها مربو الدجاج في أنواع الغذاء الذي يقدمونه لها ، أو باستعمال وسائل اصطناعية تساعدها على السمنة بسرعة ـ تسبب لآكليها أضراراً بليغة .

وقيل : إن صدور الدجاج تفيد المصابين بفاقة الدم إذا كانوا غير مصابين بالنِّقْرس وفي الكُلَى.





الدُّرَّاقِن

Le pêcher (The peach tree)

شجر مثمر من الفصيلة الوردية « Rosacées ». ثمرته تدعى « الدُرَّاقَة»، الدُرَاقِنْة La pêche في الشام، وتدعى في مصر (الخوخ). وفي المعاجم وكتب النبات « الدراقن » الخوخ. الفِرْسِك=الفِرْسِق- واسم الفرسك مأخوذ من اليونانية.

قيل إن موطنه الأصلي الصين، وورد ذكره في كتب الحكمة الصينية. ونسب إلى أكله حفظ الجسم من الفساد والتفسخ، ويظن أن هذا كان وهو في حالته الوحشية (قصير وسمين ونواته كبيرة وله رائحة عطرية نفاذة). وقيل: إنه زرع في الصين منذ آلاف السنين، ثم انتقل إلى مناطق البحر المتوسط وبحر قزوين، وعرفه المصريون وقدّسوه، وعرف الرومان منه ستة أنواع، وكثرت أصنافه في فرنسا حتى بلغت **٣٣** نوعاً في عهد الملك لويس الرابع عشر، ونسجت حوله الأساطير، وأطلقت عليه أسماء شعرية، مثل « المحبوب المُمَوَّج »، « جوليا الطيبة »، « عذراء مالين »، «جميلة تولوز »، « رقة ايزور » الخ ...وأول إشارة إلى « الدراقن » في فرنسا كانت في وصفة طبية - في العصور الوسطى - توصي بطبخ سكر الدراقن ممزوجاً بالعسل والنبيذ وعرق السوس لتصفية التنفس.

واستعمل الفرنسيون أزهار الدراقن في أغراض طبية وتزينية وغيرها، وحتى اليوم يضيف مزارعون في جنوب فرنسا أزهار الدراقن إلى السلطة، ويرددون ما قالته أساطيرهم من أن « منقوع الدراقن في الخمر يشفي من الحب» !

الدراقن في العالم :

أدخل المستعمرون الأوروبيون شجرة الدراقن إلى القارة الأمريكية، فانتشرت انتشاراً واسعاً، وتأتي الآن في المرتبة الثانية من الأهمية في الولايات المتحدة، كما تنتشر في معظم المناطق المعتدلة من أوروبة وآسية وافريقية واستراليا،

ومن أصنافها الآن ما بين ٢٠٠٠ ـ ٣٠٠٠ صنف[١] .

إن شجرة الدراقن لا تعمر طويلاً ، ويضُرّ بها الصقيع ، وأزهارها تنبت ، ولونها قرمزي جميل ، وثمرتها كروية مغطاة بجلد عليه وَبَر ناعم (كالبامية) ونواتها ذات أخاديد .

وهي فاكهة ، سريعة التلف ، تجفف أو تثلج للحفظ ، ويستخرج من بذورها زيت ثابت وطيَّار شبيه بزيت اللوز . استعمل نوى الدراقن ـ في الحربين العالميتين ـ لاستخراج الفحم اللازم للأقنعة الواقية من الغازات .

قيمة الدراقن الغذائية :

إن الدراقن ـ ككل الفواكه ـ يحوي خصائص مرطِّبة ومنظفة ، ولُبُّه يحوي نُسُجاً لطيفة ناعمة ، وهذا ما يجعله سهل الهضم . وهو فاكهة قلوية قليلاً ، وسكّرها وهيدرات الكربون فيها سهلة الهضم والتمثل في المعدة ، ويشبه سكره سكر الإجَّاص ينشط عصارات الغدد ويسهِّل الهضم . وهو غني جداً بالفيتامينات (ب ١ ، ب ٢ ، ب ب ، ج) وبخاصة فيتامينات (أ) التي تتمركز ـ في أكثر أجزاء قشرته ، وهذا ما حمل « الملك لويس الرابع عشر » ـ الذي كان يعضه بملء فمه ويأكله بشراهة ـ أن ينصح بتناول قشرة هذه الفاكهة رغم صلابتها وخشونتها المزعجة لسقف الحلق .

يستطيع تناول الدراقَن كلُّ الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ، ويشترط أن يكون ناضجاً ، لأنه ثقيل على الأعضاء الهضمية الحسَّاسة ، ومزعج لذوي الأمعاء الضعيفة ، فعليهم أن يتجنبوا قشره . وعلى النقهاء والأطفال والشيوخ أن يسلقوا الدراقن في الماء المغلي ، أو يتناولوه مطبوخاً بشكل مربى . ويمنع عن مرضى السكري ـ لأن حُرَيْراته قليلة ، كما يفيد مرضى الكُلَى والرِّئَة

---

(١) من أصناف الدراقن اللطيفة نوع صغير الحجم ، زكي الرائحة ، جميل المنظر يسمى « الدراقن الزّهري » اشتهرت بزراعته غوطة دمشق ، ولا تزال بقية أشجار قليلة منه ، وقد ورد اسم هذا النوع في كتاب قديم هو « المنهج المنير في أسماء العقاقير » مؤلف منذ ثمانية قرون .

(الروماتيزما) بسبب قوته المدرة للبول وقلويته .

يحوي الدراقن في مركباته الأساسية : ماء ٨٦ ٪ ، سكر ٤،٥ ٪ ، أملاح معدنية (بوتاس ، فوسفور) ، فيتامينات (ب ١ ، ب ٢ ، أ ، ب بPP) ، وفيه مواد نشوية ٠،٥٠ ، وحمضيات ١ ٪ ، وماءآت الفحم ٧ ٪ ، وسيللوز ٦ ٪ .

الدراقن عند العرب :

عرف العرب الدراقن منذ زمن بعيد ، ووصفه شعراؤهم ، ومما قاله فيه أبو بكر الصنوبري :

أَهدَى إلينا الزمانُ خَوْخاً [1] ... منظرُهُ منظرٌ أَنيقُ
من كل مخصوصةٍ بحُسْن ... معناه في مثلها دقيقُ
صفراءُ ، حمراءُ ، مستفيدٌ ... بَهْجَتَهَا ، التِّبْرُ والعَقيقُ
ذاتَ أَديمَيْن ، ذا بَهَارٌ [2] ... لِمُجْتَنيهِ ، وذا شَقيقُ [3]
كَوَجْنَةٍ أُلْبِسَتْ خَلُوقاً ... فزالَ عن بعضها الخَلُوقُ [4]

الدراقن في الطب القديم :

وتحدث الأطباء القدماء من العرب وغيرهم عن مزايا الدراقن فقالوا :

هو مليِّن ، والفجُّ منه قابض ، ويمنع السيلان ، والنضيج جيد للمعدة ، وفيه تشهية للطعام ، ويجب أن يقدم على الطعام ولا يؤكل على غيره ، ولا يشرب الماء بعده ، وهو بطيء الهضم ليس بجيد الغذاء ، وإذا قطر ماء ورقه في الأذن قتل الديدان ، ودهنه ينفع من الصداع وأوجاع الأذن ، وشرب عصارة ورقه وزهره يقتل ديدان البطن . وهو يطفىء الصفراء ، ويسكّن الحرارة والحميات المحرقة ، ويزيد في الباءة .

---

(١) ذكرنا في أول البحث أن المصريين يسمون الدراقن (خوخاً) وهذا صحيح ، واسم خوخ هو أحد أسماء الدراقن (ر. إجاص ، كمثرى).

(٢) البهار : هو الأقحوان الأصفر ، نبات زهره أكبر من زهر البابونج ، تشبَّه به العيون الكبيرة .

(٣) هو المعروف بشقائق النعمان .

(٤) الخَلوق : نوع من الطيب فيه زعفران .

الدراقن في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث هو : منشِّط ، مساعد للهضم ، مدر للبول ، ملين لطيف ، يفيد في حالات عسر الهضم ، وحصاة المثانة ، والبول الدموي ، ويفيد الجلد والشعر ، ويساعد في وظائف المعدة والكبد والأمعاء ، ويقوي الأعصاب ، وينفع المصابين بحصى الكُلَى والمثانة .

والإكثار من تناوله يضر المصابين بقروح في المعدة والأمعاء ، ويحدث اضطراباً والتهاباً . وأزهاره تفيد في تهدئة الأعصاب ، وفي مكافحة التشنج ، وتنظيف المعدة والأمعاء إذا غليت وشرب مغليها ، وتوصف لبخات من أزهاره ضد القروح السرطانية ، ويفيد مغلي الزهور أيضاً في تخفيف آلام السعال وطرق التنفس الملتهبة والمتهيجة ، بشرط أن تؤخذ بمقدار قليل .

ولُبُّ الدراقن وسُكَّره يحويان « حليب الجَمال الطبيعي » بفضل تأثيراته القابضة.

وعصير الدراقن يضيّق مَسَامّات الجلد ، بينما الفيتامينات والمواد التي في هذه الثمرة تقوم بتغذية البشرة وتصفية لونها . ويجب أن يترك العصير على الوجه حتى يجف ، ثم يغسل بماء نقي جداً (ماء المطر ، ماء الورد ، أو الماء المقطر) .

واللوز الذي يستخرج من نوى الدراقن كانت له شهرة طبية قديماً في الوقاية من أسواء الخمرة ، ووصف بأنه يهديء أوجاع الرأس ، والدوخة ، وذلك بسحقه ووضعه لزقة على الجبهة أو خلفها (النقرة) . واليوم لا ينصح بأكل لوز الدراقن ، لأنه يحتوي على عناصر سامَّة . والزيت الذي يستخرج منه يستعمل غسولاً ضد الالتهابات ، كما يستعمل ـ خاصة ـ لمعالجة البواسير .

شراب زهور الدراقن بنسبة ٢٠ غ من الزهور في ليتر ماء تنقع مدة ثماني ساعات ، والمغلي بنسبة ٢٠ غ من الزهور في ٣٠٠ غ من الماء ، يُغْلَى ويُصفَّى ويذوَّب فيه ٥٠٠ غ من السكر ، فيكون شراباً مقبولاً جداً ، وله خواص وفوائد شراب الهندباء والراوند .

الدُّهْن

Les matières graisses (The greases)

كانت كلمة « الدُّهْن » في المعجمات القديمة والكتب الطبية والنباتية تطلق على عصير النباتات الدهنية ، فيقال : دهن اللوز ، ودهن الخَرْوَع ، ودهن الكتّان ، ودهن الورد ، ودهن البنفسج ... الخ . وتطلق كلمة « الزيت » على زيت الزيتون وحده .. أما اليوم فإن كلمة الزيت « L'huile »تطلق على عصير النباتات الدهنية كلها فيقال : زيت اللوز ، زيت الخروع ، وزيت القطن الخ ، واستثنيت منها النباتات العطرية ، فيقال لعصيرها « عطر Essence » مثل : عطر الورد ، عطر البنفسج ، عطر الياسمين ... الخ ، وهذه تقسم إلى نوعين : نوع لتطييب الصابون والمسحوقات والخلاصات ويعرف باسم « مواد طيبة Essences à parfums » ، ونوع لتعطير الأطعمة والمشروبات ويعرف باسم « مواد معطرة Essences aromatiques » .

واقتصر استعمال كلمة « الدُّهْن » على « المواد الدسمة Les matières graisses » ، وتعني ١ ـ المواد الدهنية في النبات ، ٢ ـ المواد الشحمية في الحيوان، ٣ ـ المواد الزيتية في المعادن (كالنفط وغيره) .

و « الشحم La graisse » أصبح يسمى « دهناً» أيضاً ، ويشمل ذلك ألية الخروف ، وشحم الأمعاء « Le suif » وغيرهما من الشحم الحيواني والنباتي .

وحديثنا هنا يتناول « المواد الدهنية أو الدسمة » سواء أكانت حيوانية أم نباتية ، تناولاً عاماً موجزاً ، لأنها العامل الرئيسي في إمداد الجسم بالقوة والحيوية ، وقد تحدثنا عن كل مادة من المواد الدهنية في مكانها بما فيه الكفاية .

الدهن عند القدماء :

قال القدماء : إن أنفع الأدهان البسيطة : الزيت ، ثم السمن ، ثم الشيرج ، والأدهان المركبة منها بارد رطب كدهن البنفسج ، ينفع من الصداع الحار ، وينوّم أصحاب السهر ، ويرطب الدماغ ، وينفع من الشُّقاق ، ويُطلَى به الجرب والحكة ، ويسهل حركة المفاصل ، ويصلح لأصحاب الأمزجة الحارة في زمن الصيف .

ومنها حار رطب كدهن البان يستخرج من حب أبيض أغبر كالفستق ، كثير الدهنية والدسم ، ينفع من صلابة العصب ويلينه ، وينفع من البرَش والنمش والكلف والبهق ، ويلين الأوتار اليابسة ، ويسخن العصب . ومن منافعه : أن يجلو الأسنان ويكسبها بهجة ، وينقيها من الصدأ . ومن مسح به وجهه ورأسه لم يصبه حصبة ولا شُقاق . ودهن الخصر وما تحته بالدهن ينفع من برد الكليتين وتقطير البول .

والدهن إجمالاً يسد مسام البدن ، ويمنع ما يتحلل منه ، وإذا استعمل بعد الاغتسال بالماء الحار ؛ حسَّن البدن ورطَّبه ، وإن دهن به الشعر حسنَّه وطوَّله ، ودفع أكثر الآفات ، وهو ـ في البلاد الحارة ـ من آكد أسباب حفظ الصحة وإصلاح البدن ، أما في البلاد الباردة فلا يحتاج أهلها إليه .

الدهن في الطب القديم :

ومن الملاحظ في كتب الطب والغذاء والطبيخ القديمة أن الاعتماد في صنع الأطعمة كان في الدرجة الأولى يرتكز على الدهن ـ وخاصة ألية الخروف ـ ثم على الأدهان التي تستخرج من النباتات ـ وهي ما ندعوها في عصرنا الزيوت ـ كدهن السمسم (الشيرج) ، ودهن الجوز ، ودهن اللوز ، وغيرها .

فقد أكثر القدماء من الحديث عن منافعها الطبية والغذائية ، ووصفوا طرق استخراجها واستعمالها ، وأشرنا إلى ذلك في الحديث عن الزيوت (ر. الزيت) ، وعن كل مادة منتجة للزيت في مكانها .

وإلى جانب هذا تحدثوا طويلاً عن شحوم الحيوانات ، فقالوا : إن أصناف شحوم الحيوانات إنما تكون بحسب أمزجتها ،وقوة كل شحم تسخن وترطب بدن الإنسان ، لكن أصنافه قد تختلف بالزيادة والنقصان بحسب كل واحد من الحيوان.

فقالوا ـ مثلاً ـ شحم الثور أشد حرّاً ويبساً من شحم الكبش ، وشحم العجل أشد حرارة ويبساً من لحم الثور ، وشحم الماعز أقل في ذلك من شحم التيوس ، وشحم فحولة الثيران أقل في ذلك من شحم الأسد ، وشحم الأسد أشد حرارة وألطف جداً من جميع الشحوم ، وشحم الذكر من هذه الحيوانات

أحر وأيبس من شحم الأنثى .

أما فوائد هذه الشحوم في العلاج ، فمنها : أن شحم الدجاج ينفع من خشونة اللسان وأوجاع الرحم ، وشحم الإوز يوافق تشقق الشفتين وجلدة الوجه وداء الثعلب ، وشحم الأسد يحلل الأورام الغليظة الصلبة ، وشحم الحمار ينفع من حرق النار ومثله شحم المعز .

ومما يعطي صورة مصغرة عن شغف القدماء بالدهن وتندرهم به ، أن الخليفة هارون الرشيد دعا بعض العلماء الى مائدته ذات يوم ، وكان « أَبان » القارىء أحد أضيافه ، فكان من ألوان الطعام التي قدمت « هريسة » في وسطها دهن دجاج ، فقال أبان : فاشتهيت من ذلك الدسم ، وأجللت الرشيد من أن أمدّ يدي فأغمسها فيه ، ففتحت بأصبعي فيه فتحاً يسيراً ، فانقلب الدسم نحوي ، فقال الرشيد : يا أبان ، أخرَقْتَها لتغرَق أهلَها ؟ ! فقال أبان : لا ، يا أمير المؤمنين ، ولكن « سُقْنَاهُ لبلدٍ ميت » ! فضحك الرشيد ضحكاً شديداً !...

الدهن في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ثبت أن جسم الإنسان ـ المتوسط النشاط ـ يحتاج إلى ٦٠٠ ـ ٨٠٠ حُرَيْرَة من منشأ دهن حيواني وذلك من أصل ٢٨٠٠ حريرة هي حاجة جسم هذا الانسان ، بينما يحتاج صاحب العمل الشاق إلى مقدار يتراوح بين ٣٨٠٠ ـ ٤٥٠٠ حُريرة ربعها من الدهن الحيواني والباقي من الدهن النباتي وغيره ، فإذا قدم للجسم هذا المقدار حُفظ من الضعف والخمول والعلل ، وإذا أُسْرِف في تقديم أكثر من هذه النسبة عُرِّض الجسم لعلل فظيعة مثل : تصلب الشرايين ، والشلل ، والنزيف الدماغي ، والاحتشاء القلبي ، وغيرها .

إن الدهون الدسمة يحصل عليها الجسم من : ١ ـ المواد الحيوانية المشبعة المستخرجة من الحليب كالسمن والزبدة ، والإكثار من هذه يساعد على زيادة الكولستيرول في الدم ، ويؤدي إلى الإصابات المرضية المخيفة . ٣ ـ السُّمُون النباتية « Les végétalines » المُهَدْرَجَة ، وتوصف بأنها لا تساعد على ترسب الكولسترول . ٣ ـ الزيوت السائلة وهذه غنية بالأحماض الدسمة غير المشبعة ، وتوصف بأنها تمنع زيادة الكولسترول وتعالجه ، كما يحصل على هذه المواد

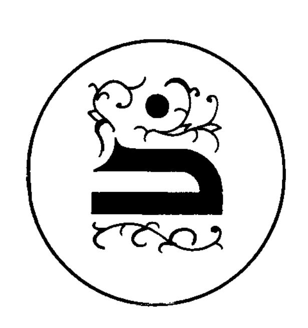
من عناصر غذائية كثيرة مذكورة في أماكنها من هذا الكتاب .

كيف نحصل على الدهن المطلوب :

إن تناول المواد الدهنية ضروري للحياة ، ونقصها عن المقدار المطلوب يعرِّض الجسم لأخطار عديدة ، والإكثار منها يبطيء عملية الهضم ، وبالتالي يقود الجسم إلى المرض ، ولذا يجب أن يعتمد على المواد الحيوانية والنباتية لتأمين حاجة الجسم وحفظ توازنه . والتقيد بالنسب المحدَّدة ، وبحسب التعليمات التي تعطى ـ في الكتب الغذائية الموثوقة ـ والتي تسهِّل على المرء معرفة ما يجب أن يتناوله من الغذاء (مقداره وأنواعه وطرق صنعه) ، وبذلك يصون صحته من الانتكاس ، ويحفظ جسمه من متاعب المرض وآلامه .

إن المواد الدهنية هي المنبع الغزير الذي يقدم لنا الحيوية والنشاط ، ويمكننا الحصول عليه من تناول : الزبدة ، والجبن ، واللحم ، والزيت ، وصفار البيض ، وغيرها . وهذه مواد تنهضم بكاملها وبسرعة ـ خلافاً للاعتقاد الخاطىء (ر. كلمة غذاء) .





الذُّرةُ

Le mais (The maize)



نبات زراعي ، حَبِّي ، عشبي من الفصيلة النجيلية « Graminacées » . لم تعرفه العرب ولم يذكر في كتبهم القديمة .

يسمى في الشام ، «ذرة صفراء »[1] وفي مصر« ذرة شامية » ، وفي الولايات المتحدة الاميركية يطلق اصطلاح « كورن corn » على الذرة ، بينما اصطلاح « ميز Mays » يطلق في الدول الأخرى على أي بذرة ، أو حبة ، أو نواة صلبة تؤكل . وفي انكلترة يطلق هذا الاصطلاح على القمح ، وفي هولندا تعرف الذرة

---

(١) قيل إن اسمها « Zea maïs » وهذا مقتبس من « زيا فرانسسكوانطونيو » النباتي الأصل ، الذي ولد في دولومبيا سنة ١٧٦٦ ، وتولى في سنة ١٨٢٢ إدارة الحديقة النباتية في مدريد ، وشغل كرسي أستاذ النبات في الجامعة ، وأهلته مكانته السياسية لتولي نيابة رئاسة كولومبيا الكبرى .

بالقمح التركي ، وفي فرنسة بالذرة الاسبانية ، وفي تركية بالذرة التركية ، وفي إفريقية بالذرة التي تطحن .

قيل : إن الذرة نقلت من جنوب أمريكا إلى « الإنديز » وذلك يرجع إلى ما قبل التاريخ ، وقد وُجدتْ في مقابر (الانكا) في البيرو حبوبٌ تمثل أصنافاً مختلفة من الذرة ، ومن هناك امتدت شمالاً ، ولعبت دوراً بارزاً في حضارة « المايا والازتك » ، وروي أن الهنود زرعوها في نيومكسيكو منذ ألفي سنة قبل الميلاد ، وحين زار الأوروبيون أمريكا لأول مرة ، كانت الذرة تزرع على طول الطريق من البحيرات العظمى ووادي سانت لورانس المنخفضة إلى شيلي والأرجنتين.

والمعروف أن « كريستوف كولومبس » قد أدخل الذرة إلى أوروبة ، وقيل إن الذي نقلها من البيرو إلى أوروبة « فرناند بيزار » .

كيف انتشرت الذرة :

زرعت الذرة ـ أول ما زرعت في أوروبة ـ في إسبانية أولاً ، ثم في فرنسة ؛ وكانت تزرع لعلف الدواب .

وكانت الذرة تؤكل في بريطانية نيئة ـ وهي غَضَّة ، كما كانت تسلق في ماء مملح نحو عشرين دقيقة ويشرب الماء ، وتؤكل الذرة المسلوقة مع الزبدة والسكر .

والذرة تحتاج إلى ظروف بيئية خاصة كي تنمو بنجاح ، وأفضل تربة لها هي الهشَّة الطينية السوداء الدافئة .

تستعمل الذرة أكثر من أي نبات نجيلي آخر ، فنصف محصولها يستخدم علفاً للدواب ، وكذلك أضلاع هذا النبات وأوراقه .

الذرة غذاء ودواء :

يحتوي دقيق الذرة على ٢ و ١٠ ٪ من وزنه ماء ، و ٢ و ١٥ ٪ مواد آزوتية ، و ٣،٨ ٪ مواد دهنية و ٠،٩ ٪ مواد معدنية (كلسيوم ، فوسفور ، حديد) ، وفيتامينات ب ، و . ويوصف بأنه مغذ جداً ، ومنشط ، وبنَّاء ، ومنظم لوظيفة الغدة الدرقية .

تؤكل الذرة مشوية ومسلوقة ، وذلك بوضع عرانيسسها (كيزانها) على النار مباشرة ، أو بسلقها في ماء مملَّح . ويصنع من حبوبها ما يسمى « البُوشَار » في الشام ، و « الفُشَار » في مصر ، ويستعمل دقيقها لصنع الخبز في الأرياف ، وفي صنع بعض المأكولات .

ويستخرج من جنين حبة الذرة زيت يستعمل في الطهي وصنع الصابون ، ويوصف للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم ، لأنه يحول دون تكوّن مادة الكولسترول ، ويعرف باسم « مازولا Mazola » . ويعطى الزيت شرباً ملعقتين كبيرتين صباحاً قبل الترويقة ، وملعقتين قبل وجبة المساء، ويداوم على ذلك حتى الشفاء من ضغط الدم ، وزوال الكولسترول .

ويستخرج من الذرة نشا يوصف بأنه مغذّ وملطِّف ، وتعمل منه حقن شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية ، كما يدخل نشا الذرة في صناعة الحلويات .

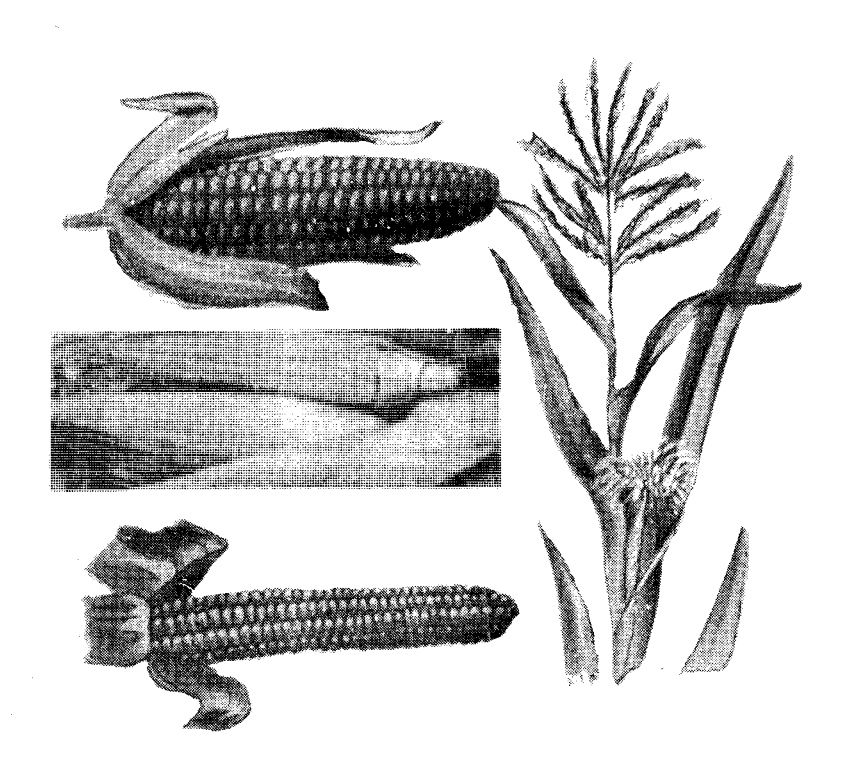
وفي الطب يوصف مغلي شعيرات « شواشي » كيزان الذرة للادرار في حالة حصر البول ، والتهاب المثانة المزمنة ، والنزلات البردية ، وأمراض القلب ، والرمال البولية ، والتبول الزلالي (بنسبة ٢٥ غراماً في ليتر ماء) ، وينقع ٥٠ غ من حبها في ماء مغلي مدة ساعة ويعطى للأطفال لتغذيتهم .

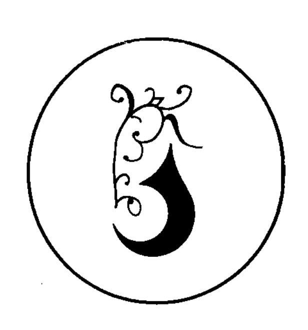
الذرة في الصناعة :

وفي الصناعة تزداد أهمية الذرة ، فزيتها يمزج بزيت بزر الكتَّان لعمل الدهانات ، والمطَّاط والبويا ، والصابون .

ومن نشا الذرة يستخرج : سكر الذرة ، والدكسترين ، والغلوكوز ، ـ أو شراب الذرة ، والكحول الصناعي .

وتستعمل الحبوب في صناعة المشروبات الكحولية ، والألياف في صناعة الغزل والورق والفرش ، ولُبّ القصب في المفرقعات ، والأغلفة الداخلية في أوراق السجاير ، والمادة الخام الأخيرة في صناعة المذيبات والمفرقعات ، والكاوتشوك والنايلون ، والألياف الصناعية المرنة والمتينة .





الرّاتِينج

La résine (The resin)

هو مادة تنضحها بعض النباتات ولا سيما الصنوبريات والبطميات ، كالصنوبر ، والسرو ، والأرز ، وغيرِها . وتسمى « راتينج » و« عَرَق الشجرَ» و « رَاتِين » . وكلمة « راتينج » مأخوذة من « Rhêtiné » اليونانية .

والراتينجيات طيبة الرائحة ، ومفيدة للمعدة ، وتفتح الشهية ، وكانت تستعمل في المآكل القديمة على مدى واسع ، مثل غيرها من الأبازير والأفاويه

ذكرناها للتعريف بها ، وستمر بالقارىء في وصفات بعض المآكل العربية القديمة (ر . قاموس الطبخ الصحيح) .

الرأس

La tête (The head)



هو ما يلي الرقبة من مقدمتها في الحيوانات المأكولة كالغنم والبقر والإبل وغيرها. وصفت المواد اللحمية في الرؤوس بأن قيمتها الغذائية كقيمة الأجزاء الأخرى من الحيوان ، ما عدا النخاعات التي فيها ، فإنها تختلف ـ في بعض النواحي ـ عن اللحم ، وقد ذكرنا ذلك في مواد « الغذاء ، اللحم ، اللسان ، النخاع .. » .

أشار الأطباء القدامى إلى فوائد الرؤوس ومساوئها فقالوا :

رؤوس الحيوان كثيرة الغذاء ، وتصلح لأصحاب الكبد السليم ، وليست من طعام ضعفاء المعدة ، فإن أكلوها فلا يشبعوا منها ، وينبغي ألاَّ تؤكل إلا على جوع شديد ، وهي تُنْتِن البول والجشاء ، وينبغي أن تستعمل معها القرفة ، ويمضغ بعدها المصطكَى (حصا البان) .







رُبّ الفواكه : La compote (The stew of fruit)

هو عصارة الفواكه مطبوخة بالسكر ، وقد كان القدماء يعنون به عناية خاصة ، فيصنعونه في الصيف ويحتفظون به لتناوله في كل وقت يوم لم يكن كهرباء ولا ثلاجات ولا أدوات أخرى تحفظ الفواكه أو عصيرها وقتاً طويلاً .

وقد ذكرنا مع كل فاكهة فوائدها الغذائية والعلاجية ، وطرق صنع الرب وغيره منها ، فلا ضرورة هنا لذكرها مرة ثانية « ر. قاموس الطبخ الصحيح » .

الرَّشَاد

Le cresson (The cress)

بقلة سنوية من الفصيلة « الصليبية crucifères » التي تشمل الخردل والمنثور والكرنب والفجل واللفت ، وهي تزرع وتنبت برية .

تعرف قديماً باسم « الحُرْف » و « الثُفَّاء » ، ويسمى حبّه في الشام « حبّ الرشاد » ، وما يؤكل منه هو عروقه الخضر وأوراقه ، ويشبه طعمه وفوائده طعم القرّة « cresson de fontaine » ، والجرجير « La roquette » ، وفوائدهما .

الرشاد في التاريخ :

ذكر « أكزينفون xénophon » المؤرخ والقائد الآثيني في « وقائعه التاريخية » أن الشبان الفرس حين كانوا يذهبون إلى الصيد ، أو في حملة عسكرية ، كانوا يأكلون « الرشاد » على شرحات من الخبز .

وجاء في الأخبار التي رويت عن الملك القديس لويس (١٢١٤ – ١٢٧٠ م) أنه أثناء مروره بقرية « فيرنون vernon » بفرنسا ؛ أصيب بعطش شديد ، فطلب شيئاً يشربه ؛ فقدمت إليه سلطة الرشاد ، فوجد فيها مرطباً عظيماً ، فسمح لأهالي هذه القرية أن ينقشوا على شعار القرية صورة ثلاث حزم من الرشاد إلى جانب ثلاث زهرات من الزنبق الذهبي !

وفي عهد النهضة كان باعة الخضراوات الذين يتجولون في باريس يحملون « الرشاد » وهم ينادون : « هذا للناس ذوي الذوق السليم وغير مرضَى ... هذا لا أفضل منه للسلطة ! .. » .

قيمة الرشاد الغذائية :

يوصف الرشاد بأنه أكثر النباتات غنى بمادة « اليود » ، وهذا ما يجعله سهل الهضم . كما يحوي الحديد المنتج للكريات البيض ، والكبريت المغذي للجلد والشعر ، والكلسيوم عنصر النمو ، كما يحوي كميات كبيرة من فيتامين (ج) .

والرشاد مرطب ، ومشه ، وملين . ويحوي ـ بحسب التحريات الحديثة ـ عنصراً من مضادات الحيوية المبيدة للجراثيم . ولكن الرشاد ـ مع الأسف ـ تحوي عصارته مواد مهيجة قد تحدث لدى بعض الأشخاص التهابات في المثانة .

الرشاد في الطب القديم :

وصف الرشاد ـ وتوابعه ـ في الطب القديم أنه مدر للبول واللعاب ، وطارد للرياح ، ومضاد للحفر ، وشرابه ضد النزلات الصدرية . وهو يسهل الهضم ويفتح الشهية ، ويمتص الروائح الكريهة من الجسم ، وينبه الأعصاب ويهيّجها لاحتوائه على الزيت الحريف ، واليود ، والفوسفور ، ولذا يؤخذ للتقوية الجنسية . وقيل فيه أيضاً : إذا ضمد به مع العسل حلَّل ورم الطحال . وإذا طبخ مع الحِنَّاء أخرج الفُضُول من الصدر ، وإذا خُلِطَ بسَوِيق الشعير والخل وتُضمِّد به نفع من عرق النَّسَا ، وإذا تُضمِّد به مع الماء أنضج الدمامل ، ونفع من الاسترخاء في جميع الأعضاء ، وإذا شُرِب ـ أو أحتقن به ـ نفع الربو وعسر النفس ـ ونقَّى الرئة ، وأدرَّ الحيض ، وجلا الصدر والرئة من البلغم ، وحلّل الرياح ، وأسهل الطبيعة ، ونفع من القولنج ، وصداع البرد . وإن لطخ به على البَرَص والبَهَق الأبيض ـ مع الخل ـ نفع منهما .

وكان « ابقراط » أبو الطب : يصف الرشاد لتسهيل إفراز البلغم .

وقال عنه جالينوس ـ الطبيب اليوناني الشهير : قوته مثل قوة بزر الخردل في كل شيء ، ولذلك تسخن به أوجاع الورك والرأس وغيرها ، وقد يخلط في أدوية الربو .

وروي عن أبي حنيفة الدِّينَوَرِي قوله في الرشاد : « هذا هو الحب الذي يُتَدَاوَى به ، وهو الثُّفَّاء الذي جاء فيه الخبر عن النبي ﷺ (عليكم بالثُّفَّاء فإن اللهَ جعلَ فيه شفاءً من كل داء) ، ونباته يقال له « الحُرْف » وتسميه العامة « حب الرشاد » .

الرشاد في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يقول عنه الدكتور « جان فالنيه J. Valnet » رائد الطب النباتي الشهير : إن العناصر البنَّاءة التي عرفت ـ حتى الآن ـ في الرشاد

هي : الحديد ، الفوسفور ، المنغنيز ، الزرنيخ ، اليود (٤٥ ملغ في كل مئة غرام) . الكالسيوم (٢٠٠ ملغ في كل ١٠٠ غ) ، فيتامينات (ج) (١٤٠ ملغ في كل ١٠٠ غرام) (أ) و (ب) و(ب ب) ، و(هـ) ، والكاروتين ، والخلاصة المرَّة . أما فوائده فهو : مُشهٍ ، مقوٍّ ، مرمم ، ضد فاقة الدم ، ضد الحفر ، مدّر للبول ، مخفض لضغط الدم ، مُقَشِّع ، مهدىء ، مقيء ، مكافح للسرطان ، ضد النيكوتين ، منشط لحيوية بُصيلات الشعر .

يستعمل من الداخل لأمراض وعاهات : فقد شهية الطعام ، الوَهَن ، الحَفْر، الكسل اللمفاوي ، فاقة الدم ، السل ، الرشح ، أمراض الصدر ، أمراض الجلد ، الحصى ، الكبد ، المرارة ، الرمال ، البول ، الرِّثْيَة (الروماتيزم) ، السكري ، السرطانات ، الطفيليات المعوية ، الاستسقاء .

ويستعمل من الخارج لعلاج : تساقط الشعر ، عاهات جلدة الشعر ، التقرحات الجلدية .

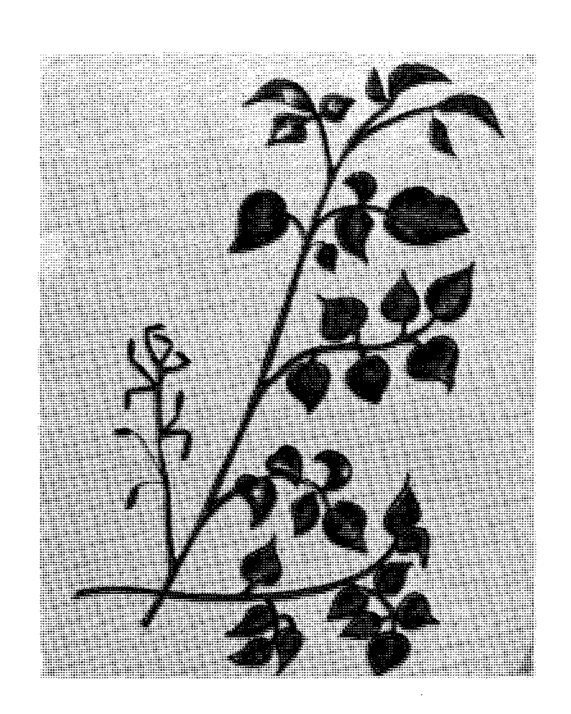
يستعمل من الداخل : كأس صباحاً وكأس مساءً من عصير الرشاد (٦٠ ـ ١٥٠ غ) في ماء أو حساء بارد ، لطرد الدود ، والسموم ، وللتجميل . ويؤخذ نصف كأس من عصير الرشاد مع مثله من زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون : لعلاج حبس البول . وتغلى قبضة من الرشاد وثلاث بصلات ورأسا لفت في ليتر ماء ، ويشرب منه ثلاثة أكواب في اليوم بين وجبات الطعام : لادرار البول .

ويستعمل من الخارج : عصير الرشاد يفرك به الرأس لتقوية الشعر ووقف سقوطه . وتستعمل لبخات من الرشاد المسحوق لعلاج : الخراجات ، الالتهابات الموضعية الحادة ، والجمرة . ويستعمل غسول للوجه من ثلاثة أجزاء من الرشاد وجزء من العسل يدهن به الوجه صباحاً ومساءً ويغسل ـ بعد جفاف بالماء ـ لمعالجة البقع والكلف في الوجه .

ينصح بتناول الرشاد للمصابين بتوتر الاوعية الدموية ، وبالتعب والإعياء ، وللنساء الحاملات ، والرضع ، وصغار الأولاد ، ومرضى السكر ، وأصحاب

الحساسية في المجاري التنفسية ، والمصابين بالأكزيما وأمراض الجلد عامة . وهو يفيد الشعر والجلد والأظافر . . .

ويمنع عن المصابين بعسر الهضم ، والحساسية في المعدة ، وضعف المجاري البولية .



الرُّمَّان

Le grenadier (The ponegranate)

شجر مثمر من الفصيلة الآسية «Myrtacées» التي تشمل الآس ، والغوافة ، والقرنفل ، والأوكالبتوس وغيرها . وثمرته الرمانة «La grenade» وهي مستديرة صلبة القشرة . في داخلها جيوب ذات بذور كثيرة ، وزهره أحمر جميل يسمى « الجُلُّنَار » وهذا معرَّب كلمة « كُلْنَار » الفارسية التي معناها « ورد الرمان » وثمرته أنواع : حلو وحامض ومزّ ، ومنه ذو نوى ، وبغير نوى .

عُرِف الرمان منذ القديم ، وذكر في كتابات قديمة كثيرة ، وشوهدت صوره منقوشة على جدران المعابد القديمة وغيرها .

قيل : أصله من قرطاجة ، أو من غربي جنوب آسية ، وزرع في إيران قديماً ، وكان مزروعاً في حدائق بابل المعلقة ، وفي بعض المناطق الحارة والجافة ، ونقل إلى أوروبة ومنطقة البحر المتوسط في عصور متأخرة .

الرمان عند العرب :

عرف العرب الرمان قديماً ، وذكروه في آثارهم المكتوبة ، وورد ذكره في القرآن الكريم .

وروي عن الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال : إذا أكلتم الرُمانةَ فكلوها بشحمها ، فإنه دِبَاغٌ للمعدة . وما من حبَّة منها تقوم في جوف رجلٍ إلاّ أنَارتْ قلبَه ، وأخْرستْ شيطانَ الوسوسة أربعين يوماً.

وتبارَى الشعراء العرب في وصف الرمان ، منهم أبو الهلال العسكري القائل :

حَكَى الرمانُ أولَ ما تَبَدَّى حِقَاقَ زَبَرْجَدٍ يُحْشَوْنَ دُرَّا

فجـاء الصيـفُ يحشوهُ عَقيقـاً ويَكْسوهُ مـرورُ القَيْظِ تبْـرا
ويَحْكِي في الغُصون ثُـدِيَّ حُـورٍ شَقَقْـنَ غَلائِـلًا عنهـنَّ خُضْرَا

وأبدع آخر في وصف رمانة مشقوقة يتساقط حبُّها ، فقال :

كَتَمتْ هَوًى قد لجَّ في أَشْجانِـها وَحَشَتْ حَشَاهَا مِن لَظَى نيرانِهَا
فتشقَّقَتْ مِن حِبِّهـا عن حَبِّهـا وَجْداً ، وقـد أبـدتْ خفَا كُتْمَانِهَا
رمانةٌ ترمـي بهـا أيـدي النَّـوَى مِـن بعدِ مـا رُمَّتْ[1] على أغصانِهَا
فاعْجبْ ، وقد بَكَتِ الدموعَ عَقَائِقاً لا مِـنْ مآقِيهـا ، ولا أجفانِهـا

وتغنَّى الشعراء بزهر الرمان لجماله وروعته ، ومنهم ابن وكيع القائل :

وجُـلَّنَـارٍ بَـهِـيٍّ ضِرَامُـه يَتَـوَقَّـدْ
بـدَا لنـا فـي غصـونٍ خُضْرٍ مِـن الرِّيِّ مُيَّـدْ
يَحْكِـي فُصُـوصَ عَقِيـقٍ في قُبَّـةٍ مِـن زَبَرْجَـدْ

الرمان في الطب القديم :

وصف الرمان في الطب القديم ، بأن الحلو منه : جيد للمعدة ، مقوّ لها بما فيه من قَبْض لطيف . نافع للحلق والصدر والرئة ، جيّد للسعال . وماؤه مليّن للبطن . يغذو البدن غذاء فاضلاً يسيراً ، سريع التحلل لرقته ولطافته . يولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً ، لذلك يعين على الباه ، ولا يصلح للمحمومين .

وحامضه : قابض لطيف ، ينفع المعدة الملتهبة ، ويدرّ البول أكثر من غيره من الرمان ، ويسكن الصفراء ، ويقطع الإسهال ، ويمنع القيء ، ويلطِّف الفُضُول ، ويطفىء حرارة الكبد ، ويقوي الأعضاء . نافع من الخَفَقان الصفراوي ، والآلام العارضة للقلب وفم المعدة . وإذا استُخْرِج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم ، واكتحل به : قطع الآكلة العارضة لها . وإن استخرج ماؤه بشحمه أطلق البطن ، وأحدر الرطوبات العفنة من المرارة ، ونفع من الحميات المتقطعة المتطاولة .

والرمان المزّ متوسط طبعاً وفعلاً بين النوعين ، وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلاً . وحب الرمان مع العسل طلاءٌ للداحس والقروح الخبيثة . وأقماعه

للجراحات والحروق . قالوا : ومن ابتلع ثلاثةً من جُنْبُذِ « زهر» الرمان في كل سنة أَمِنَ الرمدَ سنةً كلَّها .

الرمان في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث وُصِفَ الرمان بأنه : مقو للقلب ، قابض ، طارد للدودة الشريطية ، مفيد للزُّحَار « الزنتارية » ، وللوَهَن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي ، إذا قطر منه في الأنف مصحوباً بالعسل ، وإذا شُرِب عصيره مع الماء والسكر ، أو مع الماء والعسل يكون مسهلاً خفيفاً ، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر ، ويطهر الدم ، ويشفي عسر الهضم ، وأكله مع المآكل الدسمة يهضمها ، ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليظة .

يحتوي ثمر الرمان (الحلو) على ١٠ ، ١٠ ٪ مواد سكرية ، ١ ٪ حامض الليمون ، ٨٤,٢٠ ٪ ماء ، ٢,٩١ ٪ زماد ، ٣ ٪ مواد بروتينية ، ٢,٩١ ٪ ألياف ، ومواد عفصية ، وعناصر مرة ، وفيتامينات (أ ، ب ، ج) ، ومقادير قليلة من الحديد ، والفوسفور ، والكبريت ، والكلس ، والبوتاس ، والمنغنيز . وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية إلى ٧ ـ ٩ ٪ .

وتفيد قشور الرمان في حالات الإسهال . وقشر جذور الرمان إذا غليت بنسبة ٥٠ ـ ٦٠ غ في ليتر ماء لمدة ربع ساعة وشرب من المغلي كوب في كل صباح أسقط الدودة الوحيدة .

في الغذاء والصناعة :

وفي الغذاء يُصنع من عصير الرمان شراب يُجَفَّف بالشمس ، أو بالنار ، ويحفظ لتحميض بعض المآكل عوضاً عن الليمون الحامض وغيره ، كما يضاف عصير الرمان إلى كثير من المآكل فيكسبها طعماً طيِّباً ، ويُصنعُ منه ـ مع السكر ـ شرابٌ لطيف .

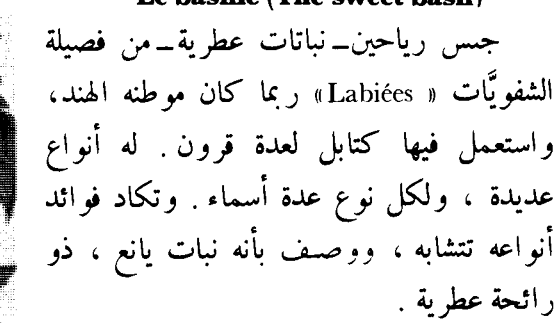
قال ابن سينا : قضبان الرمان عجيبة لطرد الهَوَام ، وكذلك دخان خشبه . وقيل إن بعض الطيور يضع في عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام .

وفي الصناعة يستفاد من قشر الرمان في دباغة الجلود ، وفي تثبيت ألوان الصباغ .

الرَّيْحَان

Le basilic (The sweet basil)





جنس رياحين ـ نباتات عطرية ـ من فصيلة الشفويَّات « Labiées » ربما كان موطنه الهند، واستعمل فيها كتابل لعدة قرون . له أنواع عديدة ، ولكل نوع عدة أسماء . وتكاد فوائد أنواعه تتشابه ، ووصف بأنه نبات يانع ، ذو رائحة عطرية .

الريحان عند العرب :

عرفه العرب منذ القديم ، وورد ذكره في الشعر ، ومما قيل في وصفه :

وريحـان تَميـسُ بـه غصونٌ　　　يَطِيبُ بِشَمِّـهِ شُرْبُ الكؤوس

كَسُودَانٍ لَبِسْنَ ثيابَ خَـزٍّ　　　وقـد كانـوا مكاشيفَ الرؤوسِ

ووصفه مؤيد الدين الطُّغْرائي فقال :

مَـرَاضيعٌ مـن الرَّيْحـان تُسْقَـى　　　سَقيطَ الطَّلِّ ، أو دُرَّ العِهَـادِ [1]

ملابِسُهُنَّ خُضْرٌ مُشْبَعَـاتٌ　　　تُشيرُ بزيِّهِنَّ إلـى السَّـوَادِ [2]

إذا ذرَّتْ عليها المِسْـكَ ريـحٌ　　　وجادَ بفيضهِنَّ يَـدُ الغَوَادي [3]

تَخلَّلَهَا الريَـاحُ فَسَرَّحَتْهـا　　　صَنيعَ المِشْطِ فـي اللِّمَمِ الجِعَادِ

جَرَتْ وَهْنـاً بهـا وَسَرَتْ عليهـا　　　فطابَ نسيمُهـا في كـلِ وادي

وورد ذكره في القرآن الكريم ، وروي عن النبي قوله : « من عُرِضَ عليه رَيْحانٌ فلا يَرُدَّهُ : فإنّه خفيفُ المحمل ، طيِّبُ الرائحةِ » .

وعُرِّفَ الريحانُ بأنه : كلُّ نبتٍ طيِّبِ الريح ، وكل أهل بلد يخصونه بشيء من ذلك ... فأهل الغرب يخصونه بالآس ، وهو الذي يعرِفُهُ العرب من الرَّيْحان (ر . كلمة الآس) ، وأهل العراق والشام يخصونه بالحَبَق .

---

(١) الطل : النَّدَى ، العِهاد ، أول المطر　　(٢) مشبعات : مرويَّات

(٣) الغوادي : أمطار الغداة .

وعُرِفَ في أوروبة منذ قرون بعيدة ، واستعمل دواء له مزايا كثيرة ، وأطلق عليه لقب « العشبة المَلَكيَّة » واشْتُهِرَ في انكلترا خاصةً لصفاته العطرية .

في الطب القديم :

وقيل عنه في الطب القديم : إن شمَّه ينفع الصداع ، وهو يجلب النوم ، وبزره حابس للاسهال الصفراوي ، ومسكن للمغص ، ومقو للقلب ، ونافع للأمراض السوداوية.وقال فيه ابن سينا : ينفع من البواسير، ومن الدُّوَارِ والرُّعَاف.

وقيل : زهرته منشطة وهاضمة ، وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها ، ويؤخذ نقيعها ، وتظلل قمة الزهرة صيفاً في الظل . وأخذ النقيع بارداً يمنع القيء ، وساخناً يمنع المغص ، وإذا جفف الورق وسحق جيداً وأخذت منه المصابات بالصرعة والاختناق الرحمي أفادهن . واستنشاق مسحوقه يزيل الصداع الناشيء عن الزكام . ونقيع الورق يقوي الشعر ويمنع سقوطه وينشِّطه .

في الطب الحديث :

اما في الطب الحديث فقد قيل فيه : إنه منبِّه ، هاضم ، مضاد للتشنج ، نافع للزكام . ويستعمل شراباً مقوياً ، ومهدئاً للتشنجات ، ومطهراً للأمعاء ، ومسكناً للمغص المعدي ، ويفيد في حالات الوَهَن النفسي ، والأرق العصبي ، والصداع ، والدوخة ، وآلام الطمث (الحيض) .

ويصنع شرابه من رؤوسه المزهرة ؛ تنقع في ماء مغلي ، وتؤخذ ملعقة من المغلي محلولة بكأس ماء بعد كل وجبة طعام . أو توضع من خلاصته نقطتان إلى خمس نقط على قطعة سكر ، ويؤخذ ثلاث مرات في اليوم ، ويؤخذ ـ كهاضم ـ مغليه (٧ ـ ١٠)غرامات من الورق في ليتر ماء .

ويستعمل الريحان دواء في بعض مناطق أوروبة حتى اليوم ، كما تستخدمه النساء العاملات سعوطاً ، ويخلط مع الزفت لازالة الثآليل .

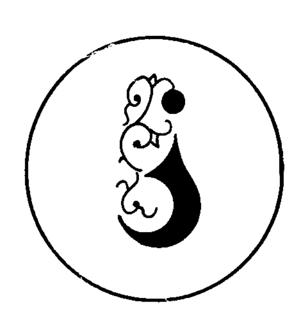
في المأكولات والمشروبات :

وفي الغذاء يستعمل الريحان تابلاً لتطييب نكهة بعض المآكل ، ويستعاض به عن السعتر ، ويدخل كثيراً في عمل الحَسَاء والسُّجُق ، وتدخل أوراقه في

السلطات والأطعمة المطبوخة ، ويستعمل زيته الطيّار الذهبي في العطـورات والمشروبات .







الزُّبْدَةُ « الزُّبْدُ »

La beurre (The butter)

مادة غذائية ثمينة عرفها الانسان في العصور القديمة ، حين كان يَخُضُّ الحليب فيحصل على مادة جامدة ذات مذاق نفَّاذ ، تذوب بسهولة ، وتعطي الطعام نكهة طيبة .

ومرَّت عليها أدوار تطور فيها صنعها من الطريقة البدائية التي كانت تتم بترك الحليب في وعاء حتى تتجمع القشدة على وجهه في أيام ، ثم يمخض بمخَضَّة من الخشب ، ثم تغسل الزبدة بماء نظيف ، ويضاف إليها قليل من حمض البوريك ، أو بورات الصودا لحفظها ـ خمسة غرامات لكيلو الزبدة ـ ويلاحظ أن هذه الغرامات الضئيلة من البوريك أو الصودا قد تصيب أغشية الجهاز الهضمي بتقرحات .

صنع الزبدة حديثاً :

أما الطريقة الآلية الحديثة التي تتبع لصنع الزبدة ، فهي تتم بدون إضافة المواد الكيماوية . فبعد استخراج القشدة بالتحريك ، تعقم بالقضاء على البكتيريا

والخمائر فيها ، وتضاف إليها خمائر صناعية أخرى تحفظ ما فيها من فيتامين (أ) ، وتعطيها صفات تطيل مدة بقائها ، وتجعل نسبة المواد الدهنية فيها تصل إلى ٨٤ ٪ ، ثم تقطع قوالب ، وتحفظ في الثلاجات ، أو في مكان مغلق تماماً ، وبرودة بين الصفر وعشر درجات ، وبعيدة عن أشعة الشمس ، أو عن الاحتكاك بمعادن ـ وخاصة الحديد والنحاس والرصاص ـ وهي تفسد بتماسها مع النور والهواء ، وإذا وجدت في جو مشبع ببخار الماء ظهرت عليها خيوط العفن ، وإذا لم تغسل جيداً ظهرت حموضة في طعمها ، وإذا ظهر فيها طعم الزنخ فيجب الامتناع عن تناولها . والحلوى المطلية بالزبدة يجب تناولها بسرعة ، ولأجل حفظها يجب أن تملح ، أو تذاب على حرارة لطيفة ـ لتتخلص من اللبن ، ثم ترشح وتبرد بسرعة . وإذا أريد إضافتها إلى الطعام فيجب ألّا تذوب ولا تحمى ، بل تضاف إلى الطعام بعد نضجه .

الزبد في الطب القديم :

وصف الزبد في الطب القديم بأن فيه منافع كثيرة ، منها :

الإنضاج ، والتحليل ، ويبريء الأورام إذا استعمل وحده ، ولعقه ينفع من نفث الدم من الرئة وينضج أورامها ، ويليّن الطبيعة والعصب والأورام الصلبة العارضة من البلغم والمرّة السوداء ، وإذا طُلِيَ على منابت أسنان الطفل كان معيناً على نباتها ، وينفع من السعال العارض من البرد واليبس . ويذهب القوبى والخشونة التي في البدن ، ولكنه يسقط شهوة الطعام ، ويذهب بوخامة الحلو كالعسل والتمر ، وكان النبي عليه الصلاة والسلام يحب الزبد والتمر ـ معاً ـ وفي هذا الجمع إصلاح كل منهما بالآخر .

الزبدة في الطب الحديث :

ووصفت الزبدة في الطب الحديث بأنها غذاء جيد ، وهي ملكة المواد الدسمة ذات الأصل الحيواني ، وفي كل مئة غرام منها (٧٥٠) حرورياً ، وفيها من المواد الدسمة ٨٢ ٪ ، وليس فيها من الماء سوى ١٦ ٪ ، وفيها نسبة عالية من الفيتامينات الأساسية (أ ، د ، هـ) ، وهي أخف المواد الدسمة هضماً .

إن الزبدة ضرورية لكل الأشخاص الذين يتمتعون بصحة سليمة ، وما يحتاجه الشخص يومياً ، في الدرجة الدنيا ، هو « ٢٠ » غراماً ، وحتى المصابون بأمراض الكبد ، وعسر الهضم ، والمرارة يمكنهم أن يتناولوا الزبدة جامدة أو مذوّبة في « حمام ماري » ، ولكن الزبدة المذابة بالطبخ لا تناسبهم لصعوبة هضمها ، وهي مفيدة جداً للمصابين بتصلب الشرايين .

والزبدة لا توافق المصابين بالسُّمْنة ، ولا الذين عندهم زيادة في الكولستيرول. وهي ضرورية للأطفال ، والحاملات ، والعمال ، والأشخاص المقيمين في مناطق باردة ، وصهر الزبدة يجعلها عسيرة الهضم ، بل مادة سامة .

يختلف لون الزبدة بحسب غذاء الحيوان ؛ فالزبدة المصنوعة في الشتاء يكون لونها أبيض ، وفي الصيف أصفر ، وصانعوها يضيفون اليها عصير الجزر لصبغها باللون الأصفر وهذا لا ضرر فيه .

تستعمل الزبدة كعلاج ، فهي تفيد في أمراض الصدر ، وإذا أخذت بكمية كبيرة كانت مسهلاً ، وتوضع من الظاهر على القروح السطحية والتسلخ ، وقشور فروة الرأس ، والحروق ، وتمزج بالضمادات ونحوها ، وتنقلب إلى مهيجة إذا كانت غير جديدة ، وتولد أعراضاً أخرى ، وتستعمل بدل الشحم الحلو ـ أي شحم الخنزير ـ والزيوت في تركيب المراهم والأطلية ، واليابانيون يستشفون من السل بتناول كرات مملحة من الزبدة .

الزبيب

Le raisiné (The preserved grapes)



هو عنب مجفف يختار من أنواع العنب ذي السكر العالي واللحم المتماسك ، من ذوي البذر، أو من« العنب السلطاني » « عديم البذر». يجفف العنب في الشمس، أو في الظل بطرق خاصة فيصبح زبيباً .

أما زبيب الطهي فيؤخذ من أصناف العنب الأقل جودة ، ويعامل بماء الرماد والكبريت قبل تجفيفه .

وهناك زبيب يسمى « الزبيب البَنَّاتي » وهو أعناب صغيرة مجففة تصنع من صنف ينمو في اليونان منذ سنة ٧٥ بعد الميلاد .

الزبيب عند العرب :

عرف العرب الزبيب ـ مثل غيرهم من الشعوب ـ منذ زمن بعيد ، وورد ذكره في أخبارهم وأطعمتهم وشعرهم ولغتهم . فمن أسمائه في اللغة « العَنْجَد » و « العُنْجُد » ، ومن أخباره عندهم ما نسب إلى ابن عباس من قوله عن الزبيب « عَجْمُهُ داء ولحمه دواء» . كما نسب حديثان إلى الرسول عليه الصلاة والسلام هما : (١) ـ «نعم الطعامُ الزبيب : يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ ويُـذِيـبُ البَلْغَمَ» (٢) ـ « نعم الطعام الزبيب : يُذْهِبُ النَّصبَ ، ويَشُدُّ العَصَبَ ، ويُطْفِىءُ اللونَ ، ويُطَيِّبُ النكهةَ ... » وقد علّق ابن قيم الجوزية » على هذين الحديثين بقوله : « لا يَصُحَّانِ عن الرسول » .

ومدح بعض الشعراء العرب الزبيب ووصفوه ، منهم « أبو الطالب المأموني » قال في وصف » الزبيب الطائفي » المفضل في ذلك الزمن .

وَطائِفِــــيٍّ مِــن الزبيـــب بــه يَنْتَقِلُ الشَّرْبُ [1] حينَ يَنْتَقِــلُ
كــأنــــهُ في الإنــاء أوعيـــةٌ من النَّــوَاجِيـــدِ [2] مِلْؤُها عَسَلُ

---

(١) الجماعة يشربون (٢) النواجيد : اوعية الشراب

الزبيب في الطب القديم :

وفي الطب القديم قال فيه « ابن سينا » : الزبيب صديق الكبد والمعدة ، والعنب والزبيب بعَجْمِهما جيد ـ أي كل منهما ـ لأوجاع المعـي ، والزبيب ينفع الكُلَى والمثانَة .

وقال غيره من أطباء العرب : أجود الزبيب ما كبُرَ حجمُهُ ، وسمن شحمُه ولحمه ، ورقَّ قشره ، ونزع عَجْمه ، وصغر حبُّه ، وهو كالعنب المتخذ منه . الحلو حار ، والحامض قابض بارد ، والأبيض أشد قبضاً من غيره .

وإذا أكل لحمه : وافق قصبة الرئة ، ونفع من السعال ، ووجع الكُلَى والمثانة . ويقوي المعدة ، ويليّن البطن .

والزبيب الحلو اللَّحِمُ أكثر غذاء من العنب، وأقل غذاء من التين اليابس ،وله قوة هاضمة ، قابضة ، محلِّلة باعتدال . يقوي المعدة والكبد والطحال ، وينفع من وجع الحلق والصدر والرئة والكُلَى والمثانة . وأعدله أن يؤكل بغير حبه ، وهو يغذي غذاء صالحاً ، وأكله بعُجْمه أكثر نفعاً . والحلو منه وما لا عجم له ينفع أصحاب الرطوبات والبلغم ، وهو يخصب الكبد وينفعها بخاصيته ، وفيه نفع للحفظ .

الزبيب في الطب الحديث :

يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء ، ويدخل في أكثر المشروبات والمغليَّات الصدرية والملطفة ، ويضم للصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل ، ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة وهي : الزبيب ، والتين ، والبلح ، والعُنّاب .

ويطبخ بالماء ويحلى بالسكر ، ويستعمل لتلطيف السعال وإخراج البلاغم ، وتنظيف الطرق التنفسية في حالة الالتهاب وتقطير البول ، ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلابات البدنية .

الزعتر Le thym (The thyme)

هو تصحيف لاسم « السعتر » و « الصعتر » (ر . كلمة السعتر) .



الزُّعْرُورُ

L’aubépine

(The Hawthorn)

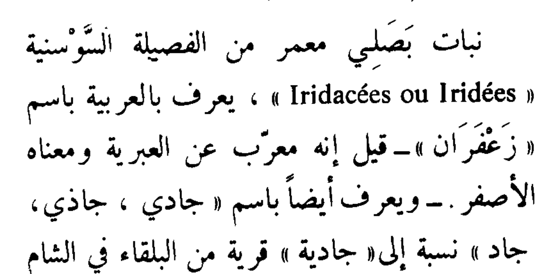
جنس شجر مثمر من الفصيلة الوردية « Rosacées »، له عدة أنواع، واسم ثمرته « Azerole » مأخوذة من « Acerola » الاسبانية وهذه مأخوذة من « زعرور » العربية.

وصف في الطب القديم أنه قابض، جيد للمعدة، ممسك للبطن، ويسكن الصفراء والدم، ولا يستعمل إلا بعد أن ينضج لأنه يولد القولنج. منه بستاني وبري. فالبري (الجبلي) ينفع من الغثيان والغِشَاء، ويقوي المعدة والكبد. والبستاني رطب رديء للمعدة، يولد البلغم.

ووصف في الطب الحديث بأن ثماره وأزهاره تهدِّىء الأعصاب، وهيجان الشرايين، ويقوي القلب، ويستعمل بنقع ملعقة صغيرة من الزهر في كأس ماء مغلي، يؤخذ مرتين أو ثلاثاً في اليوم لمدة عشرين يوماً في الشهر.

ونقع القشر يخفف حرارة الحمى، ومغلي الثمار اليابسة (٣٠ غراماً في ليتر ماء) يوقف الاسهال الشديد، ونقيع الزهور مع السكر أو العسل يفيد قروح الحنجرة.





الزَّعْفَرَان

Le safran (The Saffran)

نبات بَصَلِي معمر من الفصيلة السَّوْسنية « Iridacées ou Iridées » ، يعرف بالعربية باسم « زَعْفَرَان »ـ قيل إنه معرّب عن العبرية ومعناه الأصفر .ـ ويعرف أيضاً باسم « جادي ، جاذي، جاد » نسبة إلى« جادية » قرية من البلقاء في الشام وقيل إنه معرّب عن الفارسية القديمة ، ويسمى « الرَّيْهُقان » لصفرته ، و « الشَّعَر » لمياسم الزهرة ، و« العَبير » لرائحته ، والقَرمَد والخَلُوق ، والكُرْكُم ، والجِسَاد . وقيل في وصفه ـ قديماً ـ بأنه نبات أصله يشبه البصل ، يدق ويعصر فيكون عصيره كالحليب .

وللزعفران أنواع ، منه زعفران زراعي يستعمل تابلاً،ولصبغ الطعام باللون الأصفر الفاقع .

عرف الزعفران منذ القديم ، وزرع في اليونان وفارس ، وانتقلت زراعته من الشرق إلى أوربة ، ثم إلى أمريكا .

تقطف من الزعفران مياسمه « وهي الأجزاء العليا من مدقة الزهرة » ، وتعرف المياسم عند العرب باسم شَعَر أو شَعْراء . تجفف المياسم في الظل ، أو في أفران خاصة ، وتبرد وتخزن في مكان جاف ، وهي حمراء لامعة ورائحتها زكية ، وعنها يصدر الزعفران بسحق أجزاء المياسم وخلطها .

الزعفران في الشعر العربي

وأشاد الشعراء العرب بجمال زهر الزعفران وحسن رونقه ، فمنهم من وصفه بقوله :

للزعفران إذا ما قاسَه فَطِنٌ ... فضلٌ على كل وَرْدٍ زاهرٍ أَنِقِ[1]

كأنَّه لسنُ الحيَّاتِ قد شُدِخَت ... رُؤوسُها فاكتستْ من حُمرَةِ العَلَق

---

(١) حَسَن مُعْجِب

مِنْ لابسٍ حُمرةً من وجهِ ذي خَجَلٍ   ولابِسٍ صُفرةً من وجه ذي فَرَقِ[1]
لاشيءَ أَعْجبُ من لونَيْهما وهما   نَشْوانِ[2] تِرْبَانِ[3] في مَهْدٍ وفي خِرَقِ
فرعانِ مختلِفٌ معناهما وهما   نتيجتا جوهرٍ في الأَصل متَّفِقِ

ومنهم من وصف حديقة قد زانها الزعفران، وهو مؤيِّد الدين الطُّغْرَائي فقال:

وحديقةٍ للزعفران تَأَرَّجَتْ[4]   وتَبرَّجتْ[5] في نسج وَشْي مُونِقِ[6]
شَكَتِ الحِيَالَ[7] فأَلْقَحَتْهَا نُطْفَةٌ   من صَوْبِ غادِيَةِ الغَمامِ[8] المُغْدِقِ
حتى إذا ما حان وقتُ ولادِها   فَتَقَ الصَّبَا[9] منها الذي لم يُفْتَقِ
عذراء حُبْلَى قَمَّطَتْ أولادَها   حُمْراً وصُفْراً في الحرير الأزرقِ
وكأنما اقتتلوا فأصفرُ خائفٌ   بحذاء قانٍ[10] بالدماء مغرَّقِ

الزعفران في الطب العربي :

وتحدث الأطباء العرب مطولاً عن خصائص الزعفران وفوائده ، فقالوا ما خلاصته : جيده الطري ، الحسن اللون ، وهو ينفع من الورم الحار في الأذن ، ويجلو البصر ، وينفع من الغشاوة ، ويقوي القلب ويفرح ، ويسهل النفس ويقويه ، ويقوي المعدة ، ويضاد الحموضة التي فيها ، ويفيد الطحال، ويدر البول ، ويهيج الباه ، وينفع من قروح الرحم ، وصلابتها ، ومن التشنج والنزيف الخارجي ، ولكنه مصدِّع ، يضر الرأس ، وينوِّم ، وتناول أكثر من درهم منه سم قاتل .

الزعفران في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ثبت أن أزهار الزعفران تحوي مادة مقوية للأعصاب، ومنشطة ومنبهة ، ومدرة للطمث (الحيض) . ولا يقر الطب الحديث بأنه

---

(١) خوف
(٢) تثنية نشو بمعنى نشئ
(٣) مولودان معاً .
(٤) فاحت رائحتها الطيبة
(٥) تزينت
(٦) حَسَن مُعْجِب
(٧) عدم الحمل
(٨) سحابة ممطرة
(٩) ريح الشرق
(١٠) شديد الحمرة .

منشط جنسي ، والواقع أن إضافة مواد أخرى إليه كالعنبر وغيره ـ هي التي تعطيه هذه المزية التي تنسب إليه . لقد كان يستعمل في الطب القديم على مدى واسع ، أما في الطب الحديث فانه يستعمل على مدى ضيق جيداً .

الزعفران في الغذاء :

وفي الأطعمة القديمة كان الزعفران يحتل مكاناً أولياً في صنع أكثر المأكولات وتطييب طعمها ، ولكن في الأطعمة الحديثة فقد أيضاً مكانته ، وزاحمه العصفر وحل محله في المجالات الباقية له ، بل أصبح عنصراً يغش به الزعفران في استعمالاته الصناعية وغيرها (ر . العصفر) .

الزُّلَال

اسم يطلق في مصر على « البروتئين Protéine » الذي هو حجر أساسي في بناء جسم الانسان والحيوان ، فيقال « المواد الزلالية ، والأغذية الزلالية ... الخ » ، بينما في بلاد الشام وغيرها يستعمل اسم « البروتئين » اليوناني الأصل ، وقد تكلمنا عن « البروتينات » في كلمة « البروتئين » .



الزنجبيل

Le gingembre officinal (The ginger)

نبات معمر ذو ريزومات Rhizomes سوق أرضية » متشحمة من فصيلة يتبعها نحو ٣٢٤ نوعاً ، أهمها : الزنجبيل ، والكركم ، والخولنجان والحبهان . وهو عشب عطري له عدة سوق هوائية طويلة ، وورقه رمحي الشكل ، أخضر ، يتفرع كالأصابع وزهره أصفر ذو شفاه أرجوانية تحصد أوراقه عندما تبدأ في الذبول وتقلع « السوق الأرضية » وتكوَّم ، وتفصل الجذور وتجفف وتغلى في الماء حتى تلين ، فتقشر وتكشط ، وتغلى في محلول سكري عدة مرات ، ثم تحفظ للاستعمال .

من تاريخ الزنجبيل

موطن الزنجبيل الأصلي في جنوب شرق آسية ، وقد استخدم قديماً في الصين والهند علاجاً وتابلاً ، وله في ذلك تاريخ طويل وطريف . وعرفته أوربة في أول العصور الوسطى ، فكانت له أيضاً شهرته الواسعة ، وظل دواء هاماً لسنوات طويلة ، وكان العلاج الرئيسي للطاعون الذي هاجم بريطانيا في عهد هنري الثامن .

ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم « وَيُسْقَوْنَ فيها كَأْساً كانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلا » ، وروى أبو سعيد الخدري في أخبار النبي عليه الصلاة والسلام: أن ملك الروم أهداه جَرَّةَ زَنجبيل ، فأطعم كل إنسان **قطعةً** ، وأطعمني **قطعة** » .

في الطب القديم :

وكان الزنجبيل معروفاً عند أطباء اليونان بأنه دواء عام النفع ، معرِّق ، مقوٍّ للقلب والمعدة . ولذلك أدخلوه في كثير من المركبات الدوائية . وشوهد أنه يقوي مفعول المسهلات ، ويضاف إلى السنامكي فيمنع غثيانه ويُصيِّرُهُ أقل شدةً واستطالة .

وذكر أطباء العرب أنه : يسخن إسخاناً قوياً ، وتبقى حرارته في البدن طويلاً ، وتعين على هضم الطعام . وهو يليّن البطن تليينا خفيفاً . كما أنه جيد للمعدة ولظلمة البصر ، ويقلل من الرطوبة الحاصلة في المعدة من الاكثار من البطيخ ونحوه ، وفي الزنجبيل مع حرافته رطوبة .

وذكر ابن سينا أنه يزيد في الحفظ ، ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق ، وينفع من سموم الهوام . وإذا سقي منه بالماء الحار من أصابه برد الهواء الشديد الذي يحتاج معه إلى الحمام والنوم ؛ نفع وسخَّن البدن ، وأغنى عن الحمام والتكميد .

يسحق الزنجبيل وينقع غرام واحد منه في ١٦ غراماً من الماء المغلي ومقدار كاف من السكر ، ثم يُصَفَّى ويضاف على الماء ضعف وزنه من السكر ويعقد شراباً بذوبان بسيط .

في الطب الحديث والغذاء

وفي تحليل الزنجبيل ظهر أن جذوره تحتوي على أصماغ ، وراتنجات دهنية ، ونشا ، وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرة التي تنبعث منه ، وراتنج زيتي غير طيار هو « الجنجرين » الذي يعطيه الطعم اللاذع . وبهذا يملك خصائص مقوية ، ومطهرة ، ومضادة للحفر ، وللحمى . وماؤه المقطر كان يعتبر من الأدوية الجيدة لأمراض العين .

يستعمل الزنجبيل في الطب الحديث لتوسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق ، والشعور بالدفء ، وتلطيف الحرارة ، ويستخدم في الطبخ مع الحساء والمخللات والفطائر اوتطييب نكهة الطعام ، وتحلية بعض المشروبات ، وهو العنصر الأساسي في أكثر انواع « الكاري » والمسكّرات المنعشة ، ويصنع منه مربى يوصف في الأمراض الصدرية .

الزَّيْت

Le huile (The oil)

كلمة « الزيت » في الآثار الكتابية القديمة ، وفي الأعراف ، كانت تعني « زيت الزيتون » وحده ، أما ما عداه من عصير النباتات فكان يعرف باسم « الدّهن » ـ كدهن اللوز ، ودهن البنفسج » ـ ولكن الحال تبدل اليوم ، فأصبحت كلمة الزيت تطلق على زيوت عديدة ، وكلمة « الدهن » انحصرت في الأدهان الحيوانية « ر. كلمة الدهن » ، وسنتحدث هنا عن الزيوت إجمالاً حديثاً مختصراً ، ثم نتحدث عن « زيت الزيتون » أما الحديث عن الزيوت الأخرى المشهورة والمستعملة في الغذاء والدواء والصناعة وغيرها فسيكون مع كل نبات من النباتات التي تستخرج منها الزيوت الغذائية المستعملة اليوم (ر كلمـات : الجوز ، جوز الهند ، الذرة ، السمسم ، الصويا ، الفستق ، عباد الشمس ، القطن ، اللوز ...).

الزيوت النباتية :

تستخرج الزيوت من بذور نباتات مختلفة ، وبأساليب وطرق متعددة ، ابتدائية قديمة ، وفنية حديثة ، وتستعمل للتغذية ، وللاستضاءة ولمركبات طبية ، وفي الصناعات .

كان أول زيت عرفه الانسان « زيت الزيتون » ، ثم تعرف على مواد أخرى عصرها واستخرج زيتها ، واستعمله في الانارة ، وفي الغذاء ، وفي المقدسات ، وفي العلاج من الأدواء .

وظلت الطرق البدائية في استخراج الزيوت متبعة قروناً طويلة ، وقد نقل المؤرخون والعلماء أن أوربة الغربية كانت تستخرج الزيوت من الجوز والبنفسج والكولزا ـ إلى ما قبل اكتشاف كريستوف كولومبس العالم الجديد ، والغزو الاستعماري الذي تبعه عهد زيت فستق العبيد .

ومنذ القرون الوسطى وحتى نهاية القرن التاسع عشر ؛ كانت صناعة زيت الكولزا والسلجم الحقلي والبنفسج في أوج أزدهارها ، واضمحلت فيما

بعد بسرعة ، وأخذ زيت « دوَّار الشمس » مع زيت « فستق العبيد » يحتل المكانة الأولى ، ثم ظهر لهما منافس قوي هو « زيت فول الصويا » ، ويأتي بعدهما زيت الذرة ، وزيت القطن ، وأنواع أخرى من الزيوت .

لماذا تفضل الزيوت النباتية ؟

إن إقبال الناس على الزيوت النباتية كان نتيجة عجز الأدهان الحيوانية عن سد حاجة الاستهلاك الذي ازداد بتزايد عدد النفوس ، ثم للأبحاث التي نشرت عن الزيوت النباتية وعدَّدت فوائدها ، وكشفت عن أضرار الاقتصار على الدهون الحيوانية ، وكان للأساليب الحديثة البارعة لترويج هذه الزيوت الأثر الفعَّال في الاقبال عليها ، وفي الابتعاد عن الدهون الحيوانية .

للزيوت النباتية قيمة غذائية لا يستهان بها ، فهي تحوي مقادير كبيرة من المواد الغذائية الأساسية ، والأحماض اللازمة للمرضى الذين لا يستطيعون الإكثار من الدهون الحيوانية أو الاقتصار عليها ، إلى جانب ما توصف به من سهولة الهضم ، وحسن الصنع ، وجمال العرض . وهي ـ كلها ـ تتمتع بمزايا صحية عديدة ، منها : تنشيط عصارات المرارة والكبد ، وتنظيف الأمعاء ، ومكافحة تكدس الشحوم في مجاري الدم .

ويجب ملاحظة أن هذه الزيوت إذا أصبحت رائحتها زنخة ـ أو غير طبيعية ـ فقد فسدت ، وتعتبر غير صالحة للاستهلاك ، وتعريضها للنور والهواء طويلاً يفسدها ، ولذا يجب حفظها في أماكن معتمة وفي أوعية بلورية لا ينفذ النور منها .

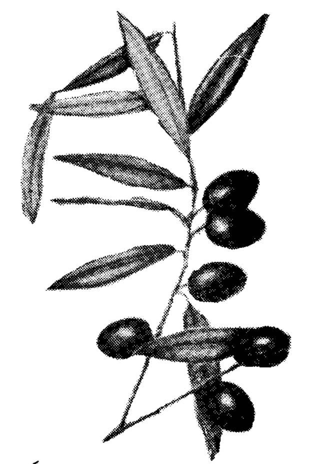
ولمنع الزيت من الزنخة تتبع الطريقة التالية :

- يخلط مئة غرام من السكر الناعم مع ستين غراماً من الزيت وتمزج مزجاً جيداً ، وتضاف بعد ذلك إلى (٢٥) ليتراً من الزيت فلا يزنخ ولا يتغير طعمه.

وإذا تزنخ الزيت فعلا ، فيعالج زنخه كما يلي :

- يخلط في كل ليتر من الزيت ١٢٠ غ من فحم الخشب المجروش في إناء من زجاج أو فخار مطلي ، ويترك ثلاثة أيام مع تحريكه من آن لآخر ،

وبعدها يرشح الزيت ويفصل عن الفحم . وإذا كان التزنخ شديداً يخلط (١٥) غراماً من (حمض الكبريتيك) بـ (١٥٠) غراماً من الماء ، ويرج المخلوط مع ليتر من الزيت رجاً قوياً ، ثم يترك ثمانية أيام ، وبعدها يؤخذ الرائق وتترك الرواسب . وإذا كانت الزيوت معكرة يضاف إليها مثل حجمها من الماء النقي وتمخض مخضاً شديداً ، ثم تترك لتهدأ ، ويؤخذ الزيت الذي يطفو على سطح الماء . ويمكن ترويق الزيوت أيضاً بترشيحها من خلال طبقة من نشارة الخشب أو فحم الخشب المجروش توضع في قمع التصفية .



الزَّيْتُون

(L'olivier (The olive-tree)

شجر مثمر زيتي من الفصيلة الزيتونية « Oléacées » . يعتبر من أقدم النباتات التي عرفها الانسان وغرسها واستثمرها ، واستخرج زيتها الثمين واستعمله في الأكل والدواء وغيرهما . عرفته مصر في القرن السابع عشر قبل المسيح ، وورد ذكره في كتابات صينية قبل خمسة آلاف سنة ، وذكر كثيراً في التوراة وفي الأناجيل ، وفي المخطوطات الاغريقية والرومانية ، وفي الشعر العربي القديم ، وذكر في القرآن الكريم في سبع سور ، ووصفت الزيتونة بأنها « شجرة مباركة » ، وروي عن النبي قوله « كلوا الزيت وادهنوا به ، فانه من شجرة مباركة » ، وتغنى به شعراء العرب ، منهم « ابن وكيع » القائل :

أُنْظُرْ إلى زيتوننا ... فيه شفاءُ المُهَجِ
بدا لنا كأعين ... شُهْلٍ وذاتِ دَعَجِ [1]
مُخْضَرَّةٌ زَبَرْجَدٌ ... مُسْوَدَّةٌ من سَبَجِ [2]

تركيب الزيتون وإنتاجه

وثمرة الزيتون وحيدة البذرة ، وجلدتها لامعة خضراء ، وتتحول إلى أسود أرجواني عند النضج ، وتحتوي على « الغلوكوسيدات Les Glucosides » وهي مركبات نباتية فيها الغلوكوز « سكر العنب » الذي يكسبها المرارة ، فتعالج بوسائل خاصة معروفة ـ منها غليها في محلول هيدروكسيد الصوديوم ، والتحلية لازالة مرارتها . في الزيتون ٨٥ ٪ من الأملاح المعدنية (الفسفور ، الكبريت ، البوتاسيوم ، المنغنيزيوم ، الكلسيوم ، الحديد ، النحاس ، الكلور). وقليل من البروتئين ، ومعظم الفيتامينات (أ ، ب ، ج ، و) . وتعطي المئة

---

(١) الدَّعَج : شدة السواد .   (٢) السَّبَجَ : خرز أسود .

غرام منه (٢٢٤) حرورياً .

وثمار الزيتون الناضجة لها قيمة غذائية عالية لما فيها من نسبة مرتفعة من الزيت ، وتستعمل هذه الثمار لاستخراج الزيت . والثمار الخضر مرغوبة في الأكل ، وتنقع في الماء حتى تزول منها المادة المرة وتصبح طرية ، وتحفظ بالماء والملح .

أهم البلدان المنتجة للزيتون هي : اسبانية ، وايطالية ، والبرتغال ، واليونان ، وتركية ، وتونس ، وأكثر بلدان حوض المتوسط .

زرع الزيتون في كاليفورنيا منذ عام ١٧٦٩ للزينة ، ثم استثمر منذ عام ١٨٩٠ .

الزيتون في الطب القديم :

أثنى الأطباء القدماء كثيراً على الزيتون وزيته وورقه وأجزائه الأخرى ، ومما جاء في أقوالهم :

الزيتون يجوِّد الشهوة للطعام ، ويقوي المعدة ، ويفتح السَّدَد ، ويُحسِّن الألوان .

والزيتون الذي يُحلَّى بالكلس هاضم ويسمِّن ويقوي الأعضاء ، وهو صالح للبلغميين والمرطوبين . والإكثار منه يولد السوداء ، ويهزل البدن ، وربما ولَّد الحَكَّة والجَرَب . ويوصف الزيتون ضد أمراض الكبد ، والناضج منه مفيد جداً .

وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثَّة والقُلاَع وأورام الحلق ، وإذا دُقَّ وضُمِّد بمائه أو بعصارته منع الحُمْرة والنملة والقروح والأورام ، وختم الجرح . وإن دقت الأوراق والأطراف الغضة ووضعت فوق العُرْقوب بأربعة أصابع ـ من الجانب الوحشي ـ حتى يقرح جذَب ما في عرق النَّسَا وأبرأه .

وإن طبخ الورق بالشراب حتى يتهرَّى سكن النِّقرس والمفاصل طلاءً ، أو بماء الحصرم حتى يصير كالمرهم قَلَعَ الأسنان طلاءً بلا آلة .

وعصارته إذا حُقِنَ بها أذهبت قروح الأمعاء والمعدة ، وإن حُمِلَتْ قطعت السيلان والرطوبات ، وإن طبخت أجزاؤه كلها بماء الصَّبْر والكُرَّاث حتى

تمتزج كانت دواء مجرباً لأمراض المقعدة ، خصوصاً الباسور والاسترخاء .

ورماد ورق الزيتون إذا مزج بماء الثمر والعسل يذهب داء الثعلبة والحبَّة والسفعة . وصمغ شجر الزيتون يحدُّ الذهن ، ويُلصق الجراح ، ويصلح الأسنان المتأكلة ، ويقطع السعال المزمن والخُرَّاج البلغمي كيف استعمل .

ونوى الزيتون إن بُخِّر به قطع الربو والسعال . ولُبُّ النَّوَى إذا ضُمِّدت به الأظفار البَرِصَة قطع برصها وأصلحها إصلاحاً قوياً .

والرطوبة السائلة من قضبانه ـ عند حرقه ـ كحل جيد للدمعة والسيل ورخاوة الأجفان . وأي جزء منه ـ إذا طبخ ـ وطُلِيَ به نفع الصداع المزمن والشقيقة والدُّوار .

الزيت بحسب زيتونه ...

وقالوا عن الزيت : الزيت بحسب زيتونه : فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده ، ومن الفَجِّ فيه برودة ويبوسة . ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين ، ومن الأسود يسخِّن ويرطِّب باعتدال ، وينفع من السموم ، ويطلق البطن ، ويخرج الدود .

والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً ، وما استُخْرِج منه بالماء ، فهو أقل حرارة وألطف وأبلغ في النفع ، وجميع أصنافه مليّنة للبشرة ، وتبطيء الشيب .

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفُّط حرق النار ، ويشد اللثَّة ، وورقه ينفع من الحُمْرة والنَّمْلة والقروح الوسخة والشَّرَى ، ويمنع العَرَق .

وفي الزيت خاصية الإرخاء والتلطيف ، ويستعمل في التهاب الرئة والمعدة ، وفي مضادة الديدان ، والإمساك التشنجي ، ويصلح الهضم ، ويغذي جميع أجهزة الجسم .

في الطب الحديث :

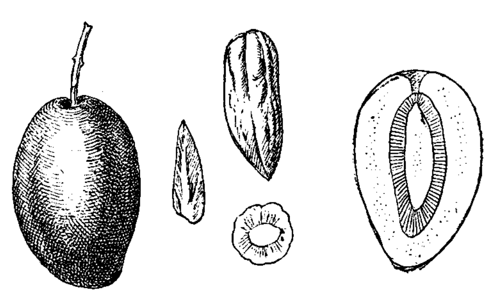
ووصف الزيتون وزيته في الطب الحديث بأنه مغذ . وملين . مدر للصفراء، مفتت للحصى ، محارب للامساك ، مفيد لمرضى السكر ، ويستعمل في هذه الحالات ـ من الداخل ـ بتناول ملعقة إلى ملعقتين من الزيت مرة في الصباح

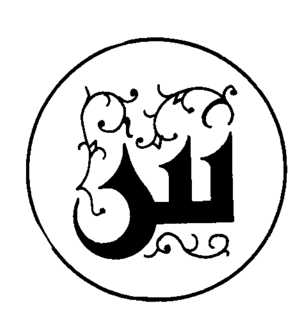
ومرة قبل النوم : ويمكن إضافة عصير الليمون الحامض إليه .

ويفيد الزيتون ـ خارجياً ـ في حالات الخراجات والدمامل ، وفقر الدم ، والاكزيما ، وتشقق الأيدي من البرد (التثليج) ، والقوباء والكساح ، والسيلان الصديدي ، وسقوط الشعر ، والعناية بجلد الوجه والجسد .

فللعناية بجلد الوجه والجسم والخراجات والدمامل والبثور توضع عليها كمادات من الزيتون الناضج المهروس . ولمعالجة فقر الدم والكساح (في الأطفال) يفرك الجسم بزيت الزيتون ، ولمعالجة الرثية (الروماتيزما) والتهاب الأعصاب ، والتواء المفاصل يصنع مرهم من رأس ثوم يبشر في ٢٠٠ غ من زيت الزيتون وبعد نقعه يومين أو ثلاثة يفرك به مكان الوجع عدة مرات . ولوقف سقوط الشعر تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون مساء ـ لمدة عشرة أيام ـ وتغطى ليلاً ، وتغسل في الصباح . ولمعالجة النقرس ، تنقع كمية من زهور البابونج اليابسة في زيت الزيتون وتدفأ في « حمام ماري » وتنشر في الشمس أربعة أيام ، ثم تفرك بها مواضع الألم . ولعلاج القوباء توضع عليها كمادات من نقيع أوراق نبات (عنب الثعلب Morelle » في ٢٠٠ غ من زيت الزيتون لمدة اسبوع . ولعلاج تشقيق الأيدي والأرجل من البرد (التثليج) تدهن بمزيج من زيت الزيتون والغليسيرين (مقدارين متساويين) ، ولمعالجة الامساك التشنجي تصنع حقنة من ٢٠٠ ـ ٤٠٠ غ من زيت الزيتون مع نصف ليتر ماء .

هذا ، ويستعمل زيت الزيتون على مدى واسع في صنع بعض المآكل ، كما يستعمل في أغراض طبية ، وفي الصناعات وتعليب الأسماك وغيرها .







السَّحْلَب

Le salep
(The saloop)

هو نشا عشب معمر ذي درنات بيضية الشكل من الفصيلة السحلبية « Orchidées ou Orchidacées » فيه أنواع برية ، وأنواع تزرع للتزيين تسمى « الأركيد » .

تطلق كلمة « السحلب » في الشام ومصر على بعض أنواع نبات السحلب الذي يعرف في المصادر العربية القديمة باسم « خُصَى الثعلب ، وقاتل أخيه ، وآدم وحواء » .

أما الاسم « السحلب » فلا وجود له في المعاجم القديمة وكتب المفردات الطبية ، وربما كان مُصَحَّفاً من كلمة « خصى الثعلب » ، ومنها أخذت الكلمة الفرنسية « أوركيس Orchis » التي معناها « الخصية » نسبة إلى وجود زوج من الدرنات الصغيرة المتقاربة في هذا النبات تشبه الخصيتين . وقيل : إن كلمة « سحلب » مشتقة من « الاستحلاب » حيث يستعمل مغليه مع العسل والسكر

والحليب فيكون شراباً لطيفاً ، وسمي بقاتل أخيه ، لأن إحدى الدرنتين تكبر بينما تضمحل الثانية .

ينمو السحلب برياً في إيران ، واليونان ، والمغرب ، والأفغان ، وقبرص ، والأناضول ، وغيرها ، والسحلب الايراني أفخر سحلب في الأسواق العالمية .

إن الجزء المستعمل من هذا النبات هو « الدرنات » التي تطحن فتكون نشا يُغلَى مع السكر والحليب فيزيد في القيمة الغذائية ويجعل الخليط خاثراً .

تحتوي الدرنات على ٤٠ ـ ٥٠ ٪ مادة غروية ، و ٢٧ ـ ٣١ ٪ نشا ، ١٣ ٪ دكسترين ، وبروتين ، وزيت طيار ، وأملاح معدنية ، وسكر ، وغيرها .

يُعْطَى السحلب مغلياً بالسكر للأطفال كغذاء ملطف قابض ، ولضعاف المعدة والمصابين بالاسهال المزمن . ويستعمل حقنة شرجية للمصابين بالمغص المعوي والنزلات المعوية ، وهو يفيد المسلولين والناقهين من السل ، والمسمومين ، ويصنع منه مع الحليب والعسل ـ أو السكر ـ مشروب مغذ لذيذ الطعم ، ويضاف إلى بوظة الحليب فيزيدها دسماً وتماسكاً . (ر . كلمة البوظة) .

السَّرَطَان

Le Crabe (The Crab)

اسم يطلق على حيوان من القشريات « Crustacées » العُشارية الأقدام ، قصار الذيول يعرف في الشام باللهجة العامية باسم « السلطعان » و « السلطعون » ، وفي مصر اسمه « أبو جلمبو » ، والجَمْبَرَى ، ومنه نهري وبحري .

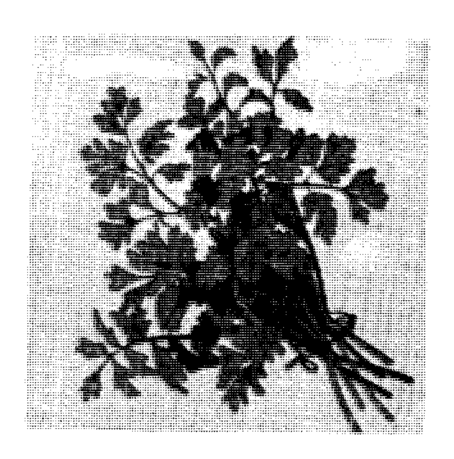
نسبت إليه ـ في الطب القديم ـ فوائد علاجية كثيرة ، ووصف لحمه بأنه ينفع المسلولين ، ويحلل الأورام ، ويزيد في القوة الجنسية ، ويحد البصر ، وينفع من الجرب والقروح والديدان !

أما الطب الحديث فيقول فيه : ليس له أي فائدة علاجية ، ولحمه غذاء عادي كلحم الأسماك و (القريدس) .

السَّرْفيل

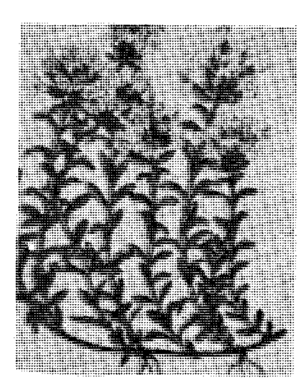
Le cerfeuil (The chervil)

نبات معروف شائع مشابه للبقدونس في خصائصه ومزاياه ، تحدثنا عنه في حرف الميم (ر . المقدونس) .



السَّعْتَر

Le thyme (The thymus)



نبات من التوابل ، من الفصيلة الشفوية « Labiées » ، له رائحة عطرية قوية ، وطعم حار. مر قليلاً ، وله أنواع برية وأنواع تزرع .

« السعتر » و « الصعتر » ، وبالعامية « الزعتر » ، ومن أسمائه « حَاشَا » وهي كلمة آرامية .

عرف منذ القديم ، واستعمله المصريون واليونان كبخور في معابدهم ، وزرعه الرومان في حدائقهم ، واستعملوه غـذاءً وعلاجاً . وهو يرغب المناطق الحارة والمشمسة في سواحل البحر المتوسط . وجميع أصنافه قليلة الحدة ، كثيرة المائية ، طيبة الرائحة ، وزهره يضرب إلى الزرقة .

في الطب القديم :

عرف الأطباء القدماء فوائد السعتر ، فقالوا عنه :

إن السعتر مقو ومنبه ومعرّق ، ومدرّ للطمث ، ومشدّد للمعدة ، ومضاد للتشنج والنزلات المخاطية المزمنة ، ويفيد الربو الرطب ، وفي ضعف الشُّعَب ، والاحتقانات الناشئة عن البرد ، وفي ضعف الأحشاء . واستعملت أطراف هذا النبات كمادات على محل الأوجاع الروماتيزمية والاحتقانات الغددية ، وتعمل منه حمامات قدمية في احتباس الطمث (ويشرب كالشاي ١ ـ ٤ غرامات).

وأطال أطباء العرب في ذكر خواصه ؛ فوصفوه لمعالجة أغلب السموم ونهش الهوام ، وتحليل الرياح والمغص شرباً . والمضمضة بطبيخه مع الخل والكمون تسكّن وجع الأسنان والحَلْق ، وطبيخه مع التين يحلّل الربو والسعال وعسر النَّفْث ، وشربه مع ماء الكرفس ينفع الحصى وعسر البول والبرودة ، وشرب مغلي ورقه أو زهره يدر الطمث ، وورقه بالعسل يشفي السعال الرطوبي وشربه بالخل يوافق المطحولين ، وأكله جيد لمن به غثيان ، أو فساد طعام في المعدة بحيث يجد حموضة في الفم ويبطيء انحداره . فأكله يشهي الطعام ،

وينقي المعدة من البلاغم الغليظة ويخرجها بالرياح وغيرها . وأكله بالخل يلطف غلظ الجسم ، وإذا طبخ وشرب ماؤه بعسل أذهب المغص وأخرج الدود ، وإذا أُكل مع التين هيَّج العَرَق وحسّن اللون .

وأكله يزيل وجع الفؤاد والقولنج البلغمي ، وخصوصاً إذا رُبِّي بالعسل أو السكر . وإذا أكل قليل من مرباه عند النوم نفع من الماء النازل في العين ، وحسَّن الذهن واللون . وأكله صباحاً ومساء بالسكر يقطع البخار ويحدُّ البصر ويقويه . والطلاء به مع العسل يحلل الأورام والصلابات .

وقالوا : إن بزره أعظم منه في فتح السُّدَد ، ودفع اليَرَقان ، وهو من أفضل الأغذية بالجبن الطري لمن يريد سمن البدن وتقويته ، ودهنه من أفضل الأدهان للرعشة والفالج .

في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث وصف السعتر بأنه يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة وفي معاجين الأسنان . يطهر الفم وينبه الأغشية المخاطية ويقويها ، ويُعْطَى لتنبيه المعدة وطرد الغازات ، وتلطيف الاسهال والمغص . ويزيد في وزن الجسم ، لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية ، وأكله مع اللحوم والجبن والزبدة يسمّن ، وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال ، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح ، وإدرار البول والحيض ، وتنقية المعدة والكبد والصدر ، وتحسين اللون . ومضغه يسكن وجع الأسنان ويشفي اللثة المترهلة ، وغسل الرأس بمنقوعه يقوي الشعر ويمنع سقوطه .

وإضافة (٥٠) غراماً من السعتر إلى أربعة ليترات من الماء والاغتسال بها يزيل التعب العام ، ويخفف آلام الروماتيزما ، والمفاصل ، وعرق النسا . وعلك السعتر يخفف إزعاجات الخُنَّاق ، والتعب النفسي ، والربو ، والغدة الدرقية . وتناول ست كاسات من مغلي السعتر ينفع للسعال الديكي .

والسعتر في الغذاء يستعمل تابلاً لفتح الشهية ، ولتطييب رائحة الطعام ، ويضاف أخضر أو يابساً إلى الحَساء والسلطة والصلصات ، وإلى الفطائر لتعطيرها .



السَّفَرْجَلُ

Le cognassier (The cydonia)

شجر مثمر من الفصيلة الوردية « Rosacées » التي تشمل معظم أشجار الفواكه ، كالتفاح واللوز ، والمشمش ، والكرز ، والدراقن وغيرها.

زرع البشر السفرجل منذ القديم ، وموطنه الأصلي غربي آسية (من ايران إلى تركستان) وينمو هناك بريّاً .

وكان الرومان يقدرونه تقديراً كبيراً ، وكذلك الاغريق والفراعنة .

تحمل شجرة السفرجل فروعاً كثيره وتشبه الأيكة الكبيرة ، وثمرتها السفرجلة « La coing » كبيرة مستديرة ، أو كُمَّثْرِيَّة الشكل ، صفراء اللون. ولُبُّها صلب غير مُستساغ ، وبدورها مغطاة بطبقة مخاطية ، وهي تحوي العفص وحمض التفاح . تؤكل الثمار نيئة ـ إذا كانت كاملة النضج ـ وتستعمل مطبوخة ، وفي صنع المربى ، كما تخلط مع التفاح والكمثرى في صنع المعلبات .

السفرجل عند العرب :

عرف العرب السفرجل منذ القديم ، وتحدثت عنه الكتابات القديمة ، وورد ذكره في عدة أحاديث للنبي ﷺ ، منها : عن أبي ذر قال :

« أتيت النبي وهو في جماعة من أصحابه ، وبيده سفرجلة يقلِّبها ـ فلما جلست إليه : دحا بها إليَّ ثم قال : دُونَكَها أبا ذر ، فإنها تَشُدُّ القلبَ ، وتُطَيِّبُ النفسَ ، وتذْهَبُ بطَخَاء[1] الصدر » .

وتحدث الأطباء العرب عن السفرجل كثيراً ، وخلاصة ما قالوه : إنه مقوّ ، قابض ، والحلو أقل قبضاً ، وحبُّه مليّن ، وهو يمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء ، ويحبس العرَق ، ويليّن قصبة الرئة . ودهنه ينفع من تشقق الأيدي وغيرها من البرد ، ومن الأورام الجلدية والقروح . وعصارته نافعة من ضيق

---

(١) ثقل وظلمة .

النفس والربو ، وتمنع نفث الدم . ولبّه يرطب . وهو ينفع من القيء ، ويسكّن العطش ، ويقوي المعدة .

وشرابه مقو . . . . . جداً ، ونيئه يقوي المعدة ، ويمنع القيء البلغمي ، ويدر البول. والمطبوخ بالعسل أشد إدراراً ، وينفع من الدوسنطاريا ، ومن حرقة البول . ويحبس نزف الطمث .

ودهنه ينفع الكُلَى والمثانة ، ويحقن بطبيخه لنتوء المقعدة والرحم . والمشوي منه أخف وأنفع . ويشوى بتقويره وإخراج حبه وَجَعْل العسل فيه ويسد ثقبُه ويُشوَى بالرَّماد . وإذا أُكل السفرجل على الطعام أطلق المعدة ، وقبله يقبض ، والإكثار منه مضر بالعصب ، ويولد القولنج . والسفرجل مفرّح للقلب ، يُذهب الوسواس والكسل والخفقان وضعف الكبد ولو شمّاً .

وتبارى الشعراء العرب في وصف السفرجل والإشادة بخصاله ، ومما قيل فيه الأبيات التالية المنسوبة إلى الشاعر السرّي الرَّفَّاء ، وقيل هي للشاعر الصنوبري:

لكَ في السَّفَرْجَلِ منظرٌ تحظَى بـه	وتفــوزُ منـه بشَمِّـه ومَذَاقِـهِ
هو كالحبيب سَعِدْت منـه بحُسْـنِـه	مُتـأَمِّلاً ، وبلَثْمِـهِ وعِنَـاقِـهِ
يَحْكـي لك الـذهبَ المُصَفَّـى لونُهُ	وتزيد بهجَتُـهُ على إشْرَاقِــهِ
فالشَّطْـرُ من أعـلاه يَحْكِـي شَكْلُهُ	ثَدْيَ الكِعَـابِ إلى مَـدارِ نِطَاقِهِ
والشطرُ أسفلـه يُحَاكِـي سُـرَّةً	من شادِنٍ يـزهـو على عُشَّاقِـهِ

السفرجل في الطب الحديث :

ظهر في تحليله أنه يحوي كثيراً من الأملاح الكلسية ، والمواد الهضمية ، وحامض التفاح . وفيه ٧١ ٪ من الماء ، و ٠,٥ من البروتئين ، و ١٢,٨ من الألياف ، و ٧,٥ من السكر ، و ٠,٣ مواد دهنية و ١٤,٩ رماد ، و ١٣ بوتاس ، و١٩ فوسفور ، و ٥ كبريت ، و ١٩ صودا ، و ٢ كلور ، و ١٤ كلس ، ومقدار وفير من فيتامينات (أ ، ب ، ج ، پ پ) ، وخصائصه : التسكين والتقوية ، وفتح الشهية ، وعلاج المعدة والكبد .

وهو يشفي الاسهال المزمن ، ويقوي القلب ، ويفيد المصابين بسل الأمعاء

والصدر ، والنزيف المعدي والمعوي ، وانهيارات الرئة ، ويقوي الهضم والأمعاء ويمنع القيئ ، ويفيد الأطفال والشيوخ ، ويشفي من سيلان اللعاب ، ومن الزكام الشديد ، ومن سيلان المهبل ، وفقد الشهية ، والعجز الكبدي .

ومنقوعه يفيد أكثر من تناوله . وإذا أضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل إلى كمية من الأرز المسلوق في ٢٥٠ غراماً من الماء أفاد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم ، ، والمسلولين ، والنحيلين .

وما يؤخذ منه هو عشرون غراماً ، ومن عصارته ثلاثون ، ولا ينبغي أكل جرمه ولا قطعه بالفولاذ فإنه يُذْهِبُ ماءه سريعاً .

وبزر السفرجل يستعمل ملطفاً ، ومغليه غسولاً في تشقق الجلد والجروح ، والبواسير ، والحروق ، ومضافاً إلى غسولات العين في حال هيجانها والتهابها.

يستعمل من الخارج في حالات هبوط المعي الغليظ ، والرحم ، والتشقق الشرجي ، والثدي ، وتشقق الأيدي والأرجل من البرد ، والهيجانات بشكل غسولات وكمادات .

ويُعطَى من الداخل بشكل مربى ، وخشاف ، وعصير ، ومسلوق في علل الصدر وآلامه . ومغلي زهوره أو أوراقه (٥٠ غ في ليتر ماء) يشرب لتهدئة السعال الديكي ويضاف إليه من مغلي زهور البرتقال لمحاربة الأرق .

يعمل مغلي بزر السفرجل من ٨٠ جزءاً من الماء لجزء من البزر ويغلى على نار هادئة عشر دقائق . ثم يصفى ويشرب . ويؤخذ لب السفرجل بنسبة جزء من السفرجل وعشرة أجزاء من الماء .

وتقطيع السفرجل أجزاء والاحتفاظ ببزوره وغليه بضعف حجمه من الماء ، ينفع ضد نزف الدم ، وسحق مقدار من بزوره ومرثها في نصف كأس من الماء الفاتر يفيد في دهن الحروق وتشقق الجلد والالتهابات والبواسير .

ويصنع مغلي من سفرجلة ـ غير مقشرة ـ تقطع شرحات رقيقة وتطبخ في ليتر من الماء حتى يبقى نصفه ثم يضاف ٥٠ غراماً من السكر . فيكون علاجاً ضد عسر الهضم الشديد ، والتهاب الأمعاء المستعصي ، والسل الرئوي .

السكر

Le sucre (The sugar)

يُعْرَّف بأنه : مادة مُتَبَلِّرة ، حلوة المَذاق ، تُنتجها معظم النباتات من ثاني اكسيد الكربون الذي في الهواء . فالمادة الخضراء في ورقة النبات يمكنها ـ بمساعدة ضوء الشمس ـ أن تجعل ثاني اكسيد الكربون يتحد مع الماء ويكوِّن السكر الذي هو مادة تذوب في الماء ،ولا تذوب في الغول (الكحول) الصرف ، وهي تستخرج ـصناعياًـ من بعض النباتات السكرية« Plantes sacchariféres » وأهمها : الشَّمَنْدَر ، وقصب السكر .

أصل اسم « السكر » من اللغة السنسكريتية الهندية « اللغة المقدسة » عند اتباع بَرَاهْمَا ، من كلمة « ساركارا Sarkaura » ، وأطلقت على السكر الخام، النوع الوحيد الذي عرف منذ قرون ـ ومعناها حَصَى ـ وانتقلت إلى الفارسية ، ومنها إلى العربية ؛ فصارت « السكر» ، ومن العربية انتقلت إلى اللغات الأوروبية ووصلت محتفظة بأصلها وإن تبدل لفظها قليلاً بحسب النطق بها لدى الأقوام المختلفة .

السكر في التاريخ :

إن الأساطير القديمة ، وأخبار مـ قبل التاريخ لا تعرف شيئاً عن مادة كانت تستعمل بديلاً عن السكر غير العسل والفواكه ، والمظنون أن قصب السكر عُرِف ـ أول ما عرِف ـ في الهند في حوض نهر الغانج ، ثم في جنوب الصين ، وذكر أنه كان يدعى « الملح الهندي » ، وأن طبيباً قديماً وصف السكر بأنه « نوع من العسل المخثر والمتجمِّد يُدعى السكر ويظن أنه يستخرج من قصب الهند والعربية السعيدة ، وهو صلب يتكسر بالأسنان كالملح . وهو مفيد للمعدة ، ويليِّن البطن إذا شرب مع الماء . ويفيد للمعدة ، ويفيد الكُلَى المتعبة ، ويستعمل للعيون فيشفي فيها كل ما يضر بالبصر » .

وروي أن الفرس في حملة داريوس في وادي « الأندوس » عرفوا « القصب السكري » وقدّروا قيمته ، واسكندر الكبير استورد إلى بلاده ـ اليونانـ

قصبَ السكر في القرن الرابع قبل المسيح ، وكذلك روما ، على أنه مادة قيِّمة أو دواء ، وأصبح الفرس أكبر خبراء العالم في السكر مدة طويلة .

وفي القرن الخامس تعلموا كيف يحصلون على السكر الجامد بشكل الخبز وفي القرن الخامس اكتشفوا طريقة تصفية السكر المائع .

العرب نقلوا السكر لأوربة :

وحين فتح العرب فارس في القرن السابع عرفوا السكر ونقلوه إلى مصر ورودس وقبرس وشمال افريقية ، وجنوب اسبانية وسورية . ومنذ القرن العاشر أصبحت هذه المناطق أكبر مراكز التجارة بالسكر . وفي سنة ٩٢٦ تلقت البندقية (فنيسيا) أولى شحنات السكر ، وبيع السكر والمربيات في أوربة . وكان العَقَّارون وحدهم لهم الحق في بيع السكر ، فكانوا يبيعونه بالوقية (٣٨,٣٥ غراماً) ، بثمن باهظ جداً .

وفي القرن الخامس عشر كانت البرتغال تخلف البندقية في تصفية السكر ، وفي إنتاج السكر الخام ومع ذلك فقد بقي السعر غالياً .

وفي القرن السابع عشر بدأت جزر الانتيل الفرنسية والانكليزية تزرع السكر ، وظهرت أولى مصافي السكر في أوربة : في فرنسة ـ في بلدة روان ، ثم في نانت ، فبوردو ، ومرسيليا ... وأخذت تصفي السكر الخام المستورد من الأنتيل والجزر الفرنسية ومن البوربون في القرن الثامن عشر .

أعظم حدث في تاريخ السكر !

وفي النصف الثاني من القرن الثامن عشر وقع أعظم حدث في تاريخ السكر ، حين نجح « مارغ غراف » الالماني في سنة ١٧٤٩ ـ في استخراج السكر من الشمندر واستطاع تجميده ، وتبعه تلميذه « فردريك آشار » ـ وهو من أصل إفرنسي ، فنجح في إغراء فردريك غليوم الثالث ـ بانشاء أول معمل لانتاج السكر من الشمندر ، وتم ذلك في سنة ١٧٩٧ ، وفي آخر القرن الثامن عشر أقيم معملان متواضعان في فرنسة ـ في شيل وسان اوين ـ ولكن نابليون كان أول من أعطى صناعة السكر من الشمندر تلك الوثبة العظيمة الباقية آثارها

حتى اليوم . ورغم أن الجزر الفرنسية وقعت في يد الانكليز ، فإن نابليون كان قد زرع فيها مساحات واسعة من الشمندر ليغذي بمنتوجها مصافي المدن الكبرى.

وفي سنة ١٨١٢ نال « بنجامان دوليسير » وسام « جوقة الشرف » لأنه كان أول من صفَّى عصير الشمندر في فرنسة ، وافتتح الامبراطور نابليون مدارس عليا لتعليم صناعة السكر وتطويرها . وبعد نابليون صمد سكر الشمندر أمام مزاحمة سكر القصب الذي وصل جديداً إلى أوربة ، وتراجع سكر القصب بعد سنة ١٨٤٨ بسبب إلغاء الرق وارتفاع ثمن القصب .

إن التقدم التَّقَنِي والصناعي الذي زاد إنتاج سكر الشمندر ، جعل فرنسة في سنة ١٨٧٠ في مقام المنتج الأول في العالم ، وفي نهاية القرن التاسع عشر كان إنتاج فرنسة بمعدل ٥٣ ٪ من الإنتاج العالمي ، وبين الحربين العالميتين كان في فرنسة نحو مئة معمل تنتج من ٨ـ٩ ملايين قنطار من السكر في السنة ، وفي سنة ١٩٦٠ كانت فرنسة تعد بين أكبر القوى المنتجة للسكر ، ولديها ١٠٦ مصانع تنتج ما بين ١٢ـ١٥ مليون قنطار في السنة .

مصادر السكر واستخراجه :

يستخرج السكر من عدة مصادر نباتية ، أهمها : قصب السكر ، الشمندر السكري . الذرة ، شجر الاسفندان « القيقب السكري L'érable à sucre » ، كما يستخرج على مدى ضيق من النخيل البري ، ونخيل جوز الهند ، ونخيل كاريوتا ، ونخيل جوموتي ، وغيرها .

تجري عملية استخراج السكر من القصب كما يلي : تسحق عيدان القصب بهراسات خاصة ، فيخرج العصير سائلاً أخضر داكناً ، ثم ينقى من الشوائب ، ويصفَّى ، وتضاف إليه بعض الأحماض ، ويُرشَّح ويُغلَى حتى يتكاثف ويتبلَّر ، ثم يكرّر ويغسل ويجفف ويغربل ويصب في قوالب ويقطع إلى قطع بأشكال مختلفة ، أما السكر الناعم : فيصنع من سكر القوالب بطحنها ونخلها وخلطها بالنشا حتى لا يتماسك المسحوق .

قيل :إن عملية تكرير السكر ربما اقتبست من العرب ، وعرفت في بريطانيا

منذ عام ١٣١٠ م ، وانتقلت إلى أمريكا ، وظلت مستعملة حتى القرن الماضي .

وتجري عملية استخراج السكر من « الشمندر السكري » (ر . الشمندر) بتنظيف الجذور وتقطيعها قطعاً رقيقة ووضعها في ماء ساخن ، ثم تضاف إليها بعض المواد لترسيب الشوائب ، ويفصل العصير النقي بالترشيح مرات ، ثم يجفف ويجري إعداده كما جرى في طريقة عمل سكر قصب السكر .

أما السكر المستخرج من عصير أشجار « القيقب = الاسفندان » فتقتصر صناعته على مناطق الشمال الشرقي في أمريكة الشمالية ، وكان أول من قام بذلك هنود أمريكة ـ بطريقة بدائية ـ ، ثم تطورت هذه الصناعة ؛ وأدخلت عليها عدة تحسينات ، وبلغت أقصاها في سنة ١٨٦٩ حيث بلغ الانتاج (٤٥) مليون رطل من السكر ، وبعد ظهور سكر القصب ضعفت أهمية سكر القيقب ، ومع ذلك فإن الطلب يتزايد عليه ، لتحسن طرق صنعه ونقاوته .

أنواع من السكر :

وإلى جانب السكر الذي يستخرج بكميات وفيرة من قصب السكر ، والشمندر السكري ، والذرة ، والقيقب هناك أنواع أخرى نذكر بعضها فيما يلي :

- سكر العنب « الغلوكوز Le glucose » يستخرج من العنب ومن أعضاء بعض النباتات وخاصة الثمار ، كما يحضّر من النشا ، ويعرف أيضاً بأسم « الدكستروز Le dextrose ».
- سكر الفواكه « الفركتوز Le fructose » يوجد في ثمار كثيرة مع سكر العنب ، ويحضر من « الانيلين L'aniline » ، ويوجد أيضاً في درنات نباتات عديدة ، ويُوصَى مرضى البول السكري بتعاطيه ، ويسمى أحياناً « ليفولوز Lévulose » وهو أحلى قليلاً من سكر القصب .
- سكر الشعير « Le maltose » : يندر وجوده في النباتات ، وينتج من النشا ، ويستخدم بديلاً لسكر العنب ، ومادة أساسية في صناعة البيرة ، ويستخلص في اليابان من نشا الأرز ، ويستعمل كمادة ذات نكهة طيبة .
- سكر المَنُّوز « Le mannose » : وهو سكر عنبي يكون في بعض النباتات ،

ويتأكسد بسهولة من عصير نبات « لسان العصفور ـ المَنّة » وهي شجرة تنمو في صقلية وجنوب أوربة ، ثم يجف على هيئة مادة قشرية حلوة جداً تستعمل أساساً في الطب ، وتعرف باسم « منًّا » .

ـ السكّرين « La saccharine » : ويسمى « سكر الفحم الحجري » : هو مسحوق أبيض شديد الحلاوة يستخرج من قطران الفحم ، تزيد حلاوته (٣٠٠) مرة على حلاوة السكر المعروف ، وهو مضر بالصحة ،فلا يستعمل إلّا برأي الطبيب .

السكر في الطب القديم :

لم يعرف العرب السكر قديماً ، ولذا لم يرد اسمه في آثارهم الكتابية ، وبعد بلاد الفرس نقلوا اسمه إلى لغتهم عن الفارسية ، وعَرَفوه وصنعوه في بلادهم ومع ذلك فقد ظل استعمالهم له محدوداً ، ولم يستبدلوا العسل به في مآكلهم الحلوة ، ومن أنواعه التي عرفوها وأخذوا اسمها وصناعتها : سكر طبرزد ـ اسم فارسي معناه المقطَّع بالطَّبر ـ ، والقَنْد ـ القَنْدَة والقَنْدِيد ـ وهذا اسم من السنسكريتية ـ يدل على السكر المصفى المسمَّى في سورية اليوم (سكر النبات) ، وهذا يصنع من سكر يطبخ في الماء حتى يعقد فيترك في الهواء حتى يتبخر الماء ويصبح صافياً كالبلور ويطلق عليه باللغة الفرنسية « Candi » ، ويستعمل في عمل بعض المآكل .

وقد تحدث الأطباء وعلماء النبات القدماء عن السكر فقالوا :

ـ أنواع السكر كثيرة تختلف أمزجته باختلافها ، فمنه : الطبرزد ، والفانيذ ، وسكر العُشَر ، والنبات ، والشجري ، والخزائني ـ أو سكر المخازن ـ والسليماني .

إن السكر يستخرج من القصب فيجمد ، وحلاوته أقل من حلاوة العسل ، وهو نافع للمعدة بجلائه ما فيها ، وليس الطبرزد بملين كالفانيذ . والحديث من السكر صالح لرياح الأمعاء والبطن ، وشربه مع دهن اللوز ينفع القولنج . وهو صالح للصدر والرئة ، جيد لخشونة المثانة ، مضر للمسلولين . والفانيذ ينفع من السعال البلغمي ومن علل الصدر .

السكر صنفان : أبيض وأحمر ، أجوده الأبيض وهو يقوي المعدة والكبد ، وكلما عتق السكر كان ألطف وأقل حرارة ، وهو يقارب العسل في الحرارة والجلاء والتنقية .

السكر في الطب الحديث :

ورأي الطب الحديث أن السكر غذاء جيد ، لا يمكن الاستغناء عنه ، ولا يمكن استبداله بغيره ، ولكن بشرط أن يستعمل باعتدال وتعقل . وهو يُعطَى لكل الأشخاص ذوي الصحة السليمة الطبيعية ، ويعطى خاصة للمراهقين ، والرياضيين ، والعمال ، وذوي الأعمال المرهقة ، والنحفاء . ويمنع عن البدينين ، ومرضى السكر الذين يجب أن يستبدلوه بالسكَّرين .

وبما أن أساس بناء الجسم يقوم على العناصر الثلاثة : ١) السكريات أو النشويات (أو المواد الكربوهيدراتية) ٢) البروتينات أو (المواد الزلالية) ٣) الدهنيات (أو المواد الدهنية) ، فإن السكر الذي هو نتيجة تحول المواد الدهنية إلى سكر ، وبما أن نقص السكر في الجسم يسبب التعب والإعياء ونقص النشاط ، فإنه من الضروري أن يعطى الجسم كفايته منه .

والسكر يستعمل دواء ناجحاً في حالات كثيرة ، منها التخلص من الغيبوبة والتشنج اللذين يصحبان مرض النوم ، وفي أمراض الكبد وحالات القرحات المعدية وغيرها .

أضرار السكر الصناعي :

هذا رأي الطب الحديث إجمالاً ـ أي كمادة طبيعية موجودة في الفواكه وفي بعض الخضراوات وغيرها ، وليس كمادة قائمة بذاتها ، دخلت عليها أعمال التنقية والتصفية وجردتها من العناصر الكثيرة المفيدة ، ثم جاءت الصناعة فأدخلت عليها من أساليب التجميل والتحسين وأساليب الإغراء ما جعلها محبوبة الصغير والكبير ، والمادة المطلوبة والمرغوبة التي تجذب الإنسان إلى تناول مقدار يومي منها أكثر مما تتطلبه مصلحة جسمه وسلامة أعضائه ، فتحولت النتيجة إلى عكس الغاية من وجود السكر والفائدة من استعماله .

إن الافراط الفظيع في تناول « السكر الصناعي » قد لفت أنظار الكثيرين من الأطباء وعلماء التغذية إلى إجراء أبحاث واسعة دقيقة في هذا الموضوع ، وظهرت لبعضهم أسواء فظيعة نتجت عن تناول « السكر الصناعي » والمواد المصنوعة به بافراط وشراهة ، فأخذوا يشنون حملات واسعة على السكر في الكتب والصحف والاذاعات والمحاضرات ، يظهرون فيها الخطر الداهم ، ويحذرون من التمادي فيه . ونورد ـ على سبيل المثال ـ بعض الأقوال التي أذيعت عن أضرار السكر :

يقول الدكتور « غاستون دورفيل » : إن السكر هو أحد الأغذية المهلكة لأجسادنا ، وقد لوحظ أن كثيراً من أحوال الأرق لا سبب لها سوى الإفراط في تناول السكر ، وذلك لأن السكر أقوى الأغذية الاحتراقية ، وهو يعطي ميلاً شديداً للعمل فكيف يمكن النوم مع هذا الميل ؟ !

إن السكر الصناعي علاج كالعلاجات يضر وينفع ؛ فهو نافع لذوي الأعمال الجسدية كالزارع والصانع ، وضار لذوي الحياة الجلوسية كالمؤلفين والسياسيين ، فلا يجوز لهم أن يتناولوا منه أكثر من قطعتين في اليوم .

وقال باحث آخر : لقد أعطي السكر وحده لكلاب فحصلت لها اضطرابات عظيمة ... هزات ، وزاد بولها ، ونقصت قواها ، وتقرحت قرنيتها الشفافة ، ثم انثقبت وسالت أخلاط العين منها ، ثم ماتت بعد شهر ، وهو يقتل الحيوانات ذوات الدم البارد ، كالضفادع ونحوها ـ ولو بالوضع من الظاهر .

السكر مصيبة كبرى :

وكتب عنه الطبيب الفرنسي « هنري بيرتريه » مقالاً هاماً في مجلة « صحتك » الفرنسية قال فيه : إن السكر « الصناعي » هو إحدى المصائب الكبرى التي جاءتنا بها المدنية الحديثة لتبعدنا عن الطبيعة ومنتوجاتها .

وإذا كان تجار السكاكر قد تمكنوا بفضل تفننهم في صنع السكاكر وإغراء الناس ـ وخاصة الأطفال ـ بالاقبال عليها ، فكم يجدر بالأطباء أن يقفوا أمام هذا الخطر المحدق بصحة الشعب ـ على اختلاف طبقاته ـ من جراء

اندفاعه الأعمى في تناول السكر أكثر من أية مادة غذائية أخرى .

لقد تأكدنا طبياً أن للسكر الصناعي أسوأ التأثير في الجسم البشري ، فهو يحدث لمتناوليه بكثرة :

١ ـ تورماً مصحوباً باضطرابات هضمية . ٢ ـ هزالاً للأطفال ، وأحياناً أكزيما . ٣ ـ تسوساً في الأسنان (ويلاحظ ذلك خاصة لدى عمال السكاكر والمربيات) . ٤ ـ مرض السكر ٥ ـ تخميرات كحولية في الأمعاء . ٦ ـ اضطرابات في الكبد . ٧ ـ متاعب واضحة للقلب والكُلَى والبنكرياس .

ومع ذلك كله فهل نستطيع الامتناع عن تناول السكر الصناعي ، ونفرض على أنفسنا نظاماً قاسياً ضده ؟ ...

كلا ، إن هذا ليس بالامكان ، ولا يكفي الامتناع عن السكر للحصول على الصحة ، لأن هناك من المواد ـ التي لا نمتنع عنها ـ مفعولاً يشبه من بعض النواحي مفعول السكر ، وعلى هذا فان الطريقة الصحية الصحيحة هي الاكتفاء بأقل قدر ممكن من السكر والمواد التي تصنع منه ، والاستعاضة عنه بالسكر الطبيعي الذي يحصل عليه الجسم من الفواكه ، وبذلك نجنب أنفسنا وأطفالنا أكبر قدر ممكن من أضرار السكر .

شر السكريات :

ويقول الباحث الانكليزي الشهير الدكتور « دوني بوركيت » : لقد لاحظنا زيادة عدد الاصابات بسرطان المعي المستقيم في البلدان الغربية ، وتبين لنا أن السبب هو تناول الأغذية الغنية بهيدرات الكربون وفي مقدمتها : السكر الأبيض ، والدقيق الأبيض . وفي الولايات المتحدة زادت هذه الحالات بنسبة ٢٥ ٪ بين سنة ١٩٠٩ وسنة ١٩٦٩ للسبب نفسه ، وكذلك الحال في اليابان بينما الحالة تختلف في المناطق الافريقية التي تأكل هذه المواد بحالتها الطبيعية.

ونورد ـ أخيراً ـ بعض ما يردده العالم العالمي في الغذاء ، وأستاذ التغذية في جامعة لندن الدكتور « جون يودكن » حامل لواء الحملة العنيفة اليوم على السكر : « إن الشر كل الشر يتأتّى من السكريات » ، وينعت السكر « بالقاتل الحلو الأبيض » . ويتمنى لو يستطيع منع بيع السكر ومشتقاته ... لينقذ البشرية من

أخطر الأمراض ، وفي طليعتها : مرض القلب . ويقول : إن الافراط في تناول السكريات يؤدي إلى شحم الكبد ، وتضخم الكليتين ، والموت المبكر ».

ويؤكد ـ هو وأتباعه ـ وجود علاقة بين السكريات وبعض أنواع السرطان (سرطان الثدي ، والدم ، والشرج ، وبين السكر والنِّقرس وداء المفاصل ، وتسويس الأسنان وبعض الأمراض الجلدية والعينية) .

رأي جماعة « الطب الطبيعي » .

« إننا نحصل على السكر ـ في حالته الطبيعية ـ من الفواكه والعسل ، ونحصل على السكر ـ المُرَكَّز ـ من الشمندر وقصب السكر والحليب والنشا وغيرها . والغاية من تناول السكر في غذائنا هو الحصول على مادة حيوية بانية ومنشطة لعضلات جسمنا ، والفارق بين نوعي السكر ، هو أن السكر الطبيعي يتمثل في جسمنا بوساطة أجهزة الجسم نفسه ، ويهضم بسرعة ويحقق الغاية المرجوة منه بلا تعب ولا أذى ، بينما السكر « المركز » يدخل الجسم فيرهق أجهزته ليتحول إلى مادة تستفيد منها الخلايا المحتاجة إليه .

السكر الأول يفيد ولا يرهق ولا يؤذي ، والسكر الثاني يفيد ولكنه يرهق الكبد والبانكرياس ، ويهيج أغشية المعدة والجهاز العصبي ، ويزيد في اضطرابها ، ويسبب الأرق ، ويزيد ضربات القلب ، ويزيل سنخ (رباط) الأسنان ويعدها للنخر والحفر ، ويسبب النفخة فى الأمعاء والامساك » .

هذه هي الفوارق بين نوعي السكر ، ولو أن السكر المركز يؤخذ بتعقل ، وينأى به الناس عن الافراط لكانت فيه بعض مزايا السكر الطبيعي ، ولكن سهولة الحصول عليه ، واغراءات صنعه ، وأنواعها جعلت الانسان يتناوله بشراهة ، ولا يستطيع كبح جماح رغبته فيه ، وهذا ما حمل أنصار السكر الطبيعي ، على شن حملاتهم على « السكر المركز المصنوع » ليحملوا الناس على الاقتصاد في تناوله ، واستبداله بالسكر الطبيعي ، ولا يدري أحد لمن تكون الغلبة.

كيف نتناول السكر

ومما يذكر أن جماعة « الطب الطبيعي » ينشطون ويكثرون اليوم ، وهؤلاء معتدلون في نشر آرائهم ، متسامحون في بعض الحالات ، منها مسألة السكر

ـ مثلاً ـ فهم يقولون : إذا كان ـ لا بد من تناول السكر الصناعي ـ فلا تقضموه أبداً ، ولا تلتهموه بشراهة ،وإنما أذيبوه بالماء في مشروباتكم ، واخلطوه مع طعامكم بالحليب أو الطحين وغيره ، فهذا يخفف تركيزه ويسهل هضمه .

وينصحون بغسل الفم جيداً بعد تناول كل مادة فيها سكر ، ولا يسمح للطفل بالنوم وقطعة من السكر ومصنوعاته في فمه .

ويقولون : ليس من فارق كبير ـ من الوجهة الغذائية ـ بين السكر الأبيض والأسمر ، وإنما الأسمر أسرع هضماً ، وأكثر تليينا للمعدة .

ويقولون : إن متوسط ما يحتاج إليه جسم الانسان البالغ السليم من السكر يومياً يتراوح بين ٥٠ ـ ٦٠ غراماً يجمعها من كل المواد التي يأكلها (كالخبز ، والفواكه ، والخضراوات ، والمشروبات وغيرها) ، والطفل ترتفع حاجته من السكر إلى ١٠٠ غرام يومياً ، وما زاد عن هذه النسب يكون فيه الضرر ، بل ـ في كثير من الحالات ـ الخطر .

وخلاصة ما يقال في هذا الصدد : إن السكر مادة غذائية جيدة ولا يستغنى عنها ، ولكن يجب ألّا نسيء استعمالها .

السَّلْجَمُ

Le colza (The colza)



تذكر المعاجم والمفردات القديمة عن النبات المسمى « السَّلْجَم أو الشَّلْجَم » أنه هو « اللفت »، ولكنه اصطلح منذ القرن الماضي على أن اسم السلجم يطلق على النبات المسمى « الكُوْلْزَا » .

وهو نبات زراعي دهني من الفصيلة الصليبية « Crucifères » التي منها اللفت والفجل والكرنب والخردل ، والمنثور ، وغيره.

يستخرج من بذور السلجم زيت نباتي جيد يتفوق – في خواصه على زيت اللفت – من بعض النواحي ، ولذا يضاف إلى غيره من الزيوت النباتية ، ويعرض منه زيت في فرنسا وغيرها بكميات وفيرة ، ويستعمل في الغذاء على مدى واسع جداً . (ر . كلمة اللفت) .

كما يستعمل ثُفَالُه عَلَفاً للمواشي ، وتحتوي بذوره : الفوسفور والمواد الحِرِّيفة ، ولذايعتبر من المواد المقوِّية .



السَّلَطَات

Les salades (The salads)

السَّلَطَة ، والسَّلاَطَة (وجمعها السَّلَطَات) : كلمة أخذها العوام من كلمة (سالاد) الافرنجية ومعناها (المُمَلَّحة) ، وهي تطلق على طعام يصنع من الخضر لوحدها ، أو من الخضر والفواكه ، ويمكن أن تضاف إليها مواد أخرى مثل : البيض ، والكريما ، والخل وغيرها . والغاية منها أن تفتح الشهية ، وتسهل الهضم ، وتقدم للآكل مواد فيها عناصر غذائية ثمينة لم يذهب بها الطبخ والنخل والتصفية ؛ كما هو الشأن في الأطعمة الأخرى التي تطبخ .

والسلطات ـ أو ما هو بمعناها ومفعولها ـ عرفها الانسان منذ القديم ، وكان لكل قوم ، ولكل عصر طرقه وعاداته في صنع هذه الأصناف ، وفي طليعة هذه الأقوام : العرب الذين كان لهم تاريخ حافل في استعمال المقبِّلات والمشهِّيات ، نطالع أخبارها المتناثرة في كتبهم واۤثارهم ، وقد أشرنا إلى بعضها في ثنايا فصول هذا الكتاب .

مزايا السلطات وفوائدها :

إن السلطات مهما كانت مزاياها وفوائدها التي تحتفظ بها ـ كصفات خاصة ـ غير أنها أطعمة ليست غنية كثيراً بالمواد الحرورية ، فهي إذن قليلة الغذاء . فمثلاً مئة غرام من السلطة تعطي من ٢٠ـ٥٠ حرورياً فقط ، ولكن غناها بالماء يجعلها سهلة الهضم ، مرطبة ، وملّينة .

وهي ليست غنية بالأجسام التي تدخل في تركيب الخلايا ، ولا بهيدرات الكربون ، وإنما هي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية . وتركيب خلاياها يجعلها فعّالة في هضم الأطعمة في الأمعاء . والسلطات النيئة تحوي عناصر ممتازة لمكافحة الامساك ، ولكنها يمكن أن تهيج الأمعاء إذا لم تطحن عناصرها جيداً بالأسنان .

إن السلطات التي نعتبرها ممتازة لغذائنا هي : المركبة من خضراوات طازجة ، أما التي يمضي وقت على قطافها فتصبح صعبة الهضم ، وتتصلَّب خلاياها ، وكثيراً ما تحدث تهيجاً في المعدة والأمعاء ، هذا إلى جانب ما تفقد عناصرها من خواص التغذية للجسم وشفاء بعض العلل والآفات ، ومن أجل صيانة الخضراوات من هذه المحاذير ، يجب اتباع الأسباب الوقائية التالية ، إذا كان ولا بد من الاحتفاظ بالخضراوات مدة قبل استعمالها .

١ ـ تلف الخضراوات بورق مبلول بالماء ـ بحيث يمنع عنها الهواء ـ وتوضع في الثَّلاجة .

٢ ـ يجب ألا يزيد الاحتفاظ بالخضراوات أكثر من ٢٤ ساعة ، حتى ولو حفظت بالثلاجة أو الورق المبلول ، وغير ذلك من طرق الحفاظ .

٣ ـ يجب غسل الخضراوات بالماء النقي عدة مرات . والأحسن أن يضاف للماء قطرات من « ماء جافل » أو « برمنغنات البوتاسيوم » ، ثم تغسل بعد ذلك بالماء لوحده عدة مرات أيضاً ، ثم تصفى من الماء وتحفظ في الثلاجة .

٤ ـ لا يجوز نقع الخضراوات بالماء وحده ، أو بالماء والملح لأنها تفقد أكثر أجزاء فيتاميناتها وبخاصة فيتامينات (ج) التي تذوب بالماء .

٥ ـ إن الأوراق الخضر والقشور غنية بالفيتامينات وبالعناصر المفيدة «الانزيمات» وغيرها ؛ أكثر من الأوراق البيض ، ولذا يجب أن نستفيد من الأوراق الخضر والقشور الطرية ، ولا نلقي بها في صندوق الزبالة .

٦ ـ يجب أن تهيأ السلطة قبل موعد تناول الطعام بقليل ، وإذا أعدت قبل ذلك بوقت طويل ، فتوضع بسرعة في الثلاجة .

٧ ـ يجب أن تؤكل السلطة في بدء الأكل ـ وليس أثناءه أو بعده ـ لأنها تنشط حركة إفراز العصارات التي تهضم الطعام ، وتحول دون تناول الطعام بكثرة .

نماذج من السلطات :

ولأجل أن تكون السلطة مفيدة ولذيذة ، يجب أن يحسن اختيار المواد التي تصنع منها ، بحيث يكون تآلف [illegible] بينها في الطعم و في كثير من المزايا ،

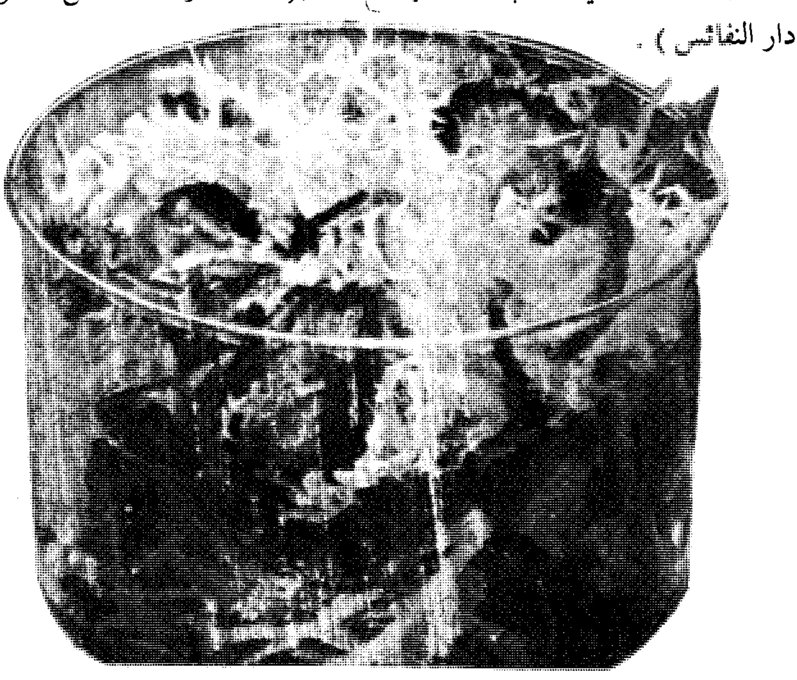
ونذكر على سبيل المثال ـ عدة مجموعات متفق عليها بين علماء الطب والغذاء والطبخ ، على أن يضيف إليها الآكل ما يطيب له :

١) رشاد ، فجل ، خيار ، حَرْشَف ، ٢) ملفوف ، كرفس ، نعنع أخضر تفاح ، ٣) هندباء ، خس ، بقدونس ، ٤) جزر ، كرفس ، بقدونس ، فليفلة خضراء ، ٥) جزر ، بصل ، خس ، ٦) بندورة ، بصل ، بقدونس ، فليفلة خضراء ، ٧) جزر ، كرفس ، رشاد ، ٨) جزر ، ملفوف ، كرفس ، فليفلة خضراء ، ٩) رشاد ، شمندر ، هندباء ، ١٠) تفاح ، أخضر ، فجل ، رشاد .

وهناك سلطات تشترك فيها الخضراوات والفواكه وغيرها ، مثل :

١) مشمش ، دراقن ، ليمون ، زيت . ٢) خس ، كرفس ، موز ، تفاح ، كريما ، جبن ، ٣) خس ، برتقال ، دراقن ، خيار . ٤) أناناس ، خس ، ليمون. جزر . ٥) موز ، كرز ، تفاح ، ليمون ، زيت .

(في « قاموس الطبخ الصحيح » مجموعة كبرى من السلطات وطرق صنعها وكذلك في كتاب « الغذاء يصنع المعجزات » ، وكلاهما من منشورات دار النفائس) .



السِّلْقُ



La bette, la blette, La poirée
(The White beet)

بقل زراعي من الفصيلة السرمقية « chénopodiées » من ذوات الفلقتين التي تشمل السلق (والشمندر) والاسفاناخ، والإشنان وغيرها

والسلق هو أقدم أنواع الشمندر « La bettrave » ، ويسمى « الشمندر الشارد » ، وكان معروفاً منذ سنة ٣٠٠ ق م .

السلق لدى العرب وأوربة :

وعرفه العرب منذ القديم ، وورد ذكره في آثارهم المكتوبة ، ونسب حديث إلى النبي جاء فيه : قالت أم المنذر بنت قيس الأنصارية : « دخل رسول الله ﷺ ، ومعه علي رضي الله عنه ولنا دَوَالٍ مَعَلَّقَة[1] ، فجعل رسول الله ﷺ يأكل ، وعلي معه يأكل ، فقال رسول الله : مَهْ يا عليُّ ، فإنك ناقِهٌ. فجعلتُ لهم سِلْقاً وشعيراً . فقال النبي : يا عليُّ ، فأَصِبْ من هذا ، فإنه أوفق لك».

وانتقلت زراعة السلق واستعماله بطريق العرب إلى أوربة ، وروي أن شارلمان ـ المعاصر لهارون الرشيد ـ أمر بزرع السلق في حدائقه ، وكان من محبيه .

السلق في الطب القديم :

وتحدث الأطباء القدماء ـ وبخاصة الأطباء العرب ـ عن السلق فقالوا : السلق صنفان : أسود لشدة خضرته ـ وهو المعروف ـ وأبيض . في أصله رطوبة . وفيه تحليل وتفتيح وتليين . وفي الأسود قبض وخاصة مع العدس . والأبيض يليّن مع العدس . وجميعه قليل الغذاء . وعصارته وطبيخ ورقه

---

(١) عذا قيد من التمر (الرطب) كعنا قيد العنب .

ينفعان من تشقق الجلد ـ من برد أو غيره ـ ومن داء الثعلب ـ في الشعر ـ ومن الكَلَف إذا استُعمِل ورقه ضِماداً . ويقلعُ الثآليل ، ويُنْضِج الأورام والبُثور ، وينفع لحرق النار ، وماؤه ينفع من قروح الأنف ، ويسكّن وجع الأذن ـ قطرةً ـ ويُذهِب قشرة الرأس (غسلاً) ، ويفيد ـ مع الخل والخردل ـ أوجاع الكُلَى والمثانة وأمراض المقعدة ـ شرباً ـ وللبَهَق والكَلَف . وهو يفتح سَدَد الكبد أشد من تفتيح المُلُوخِيًا ، وجميعه يولد النفخ والريح في الأمعاء وينفع لوجع النِّقْرِس والمفاصل ـ طلاءً بمائه ـ مع العسل أو دهن اللوز .

السلق في الطب الحديث :

استعملت جذور السلق في الطب عدة قرون ، واستعملت أوراقه الطرية في الأكل

وصف في الطب الحديث بأنه مرطب ، ملين ، مدر للبول خفيف . ظهر في تحليله أنه يحوي فيتامينات (أ) و (ج) ، ومعدن الحديد ، وهو قريب الشبه بالإسفاناخ من حيث احتوائه على آثار معادن أخرى .

يستعمل مغليه (٢٥ ـ ٥٠ غ) في ليتر ماء ضد التهابات المجاري البولية ، والامساك ، والبواسير ، والأمراض الجلدية (شرباً) .

ويستعمل طبيخ أوراقه كمادات ـ من الخارج ـ على البواسير ، والقروح ، والحروق ، والخرّاجات ، والدمامِل ، والأورام .

وينفع (١٥) غ من أوراقه في ليتر ماء ويشرب ضد كسل الكبد ، واضطرابات مجاري البول والامساك .

ويؤكل ورقه مطبوخاً ـ وحده أو مع البندورة ـ فيكون مرطباً ، ومطهراً ومدراً للبول ، ونافعاً في التهاب المثانة ، وهو مغذ ومقو لاحتوائه على الحديد والكلس وبعض الفيتامينات .

السُّمَّاق

Le sumac (The sumac)



ويسمى التُّمتُم ، والعَبْرَب ، والعَرَبْرَب ، والعَنْزَب ، والعُتْرُب .

شجر صغير من الفصيلة البطمية «Ancarotiacées» التي تشمل الفُسْتُق والبُطْم ، والبلاذُر الأمريكي وغيرها .

يزرع في كثير من بلدان آسية وأوربة وأمريكة ، وتعلو شجيراته إلى ١٥ قدماً ، وتظهر زهوره في حزيران وتموز (يونيو ويوليو) ، وحباته في أيلول وَتشرين الأول (سبتمبر واكتوبر) وهي تشبه العدس ، ويستفاد من حموضتها في المآكل .

السماق في الطب :

ويستعمل منقوع السماق غرغرة في حالة التهاب الحلق ، وشرباً لوقف الاسهال . وهو يسبب غازات في المعدة وحموضة ، كما يحدث أملاحاً وبلغماً ، ولذا يفضل عليه حمض الرُّمان والحِصْرِم واللَّيْمون .

قال (ابن سينا) عنه : يقوي المعدة ، ويحلب الصفراء من الأجساد ، وتضمّد به الضربة فيمنع الورم والخضرة ، وينفع من الداحس ، ويحتقن به للبواسير . وصمغ شجر السمّاق يسكن وجع الاضراس إذا وضع عليها .

وقيل إنه إذا نقع في ماء ورد واكتحل بذلك الماء نفع من ابتداء الرمد وقوَّى الحَدَقَة ، وقطع الحَكَّة في العين ، وينفع من الدواحس ، وقيح الآذان والقلاَع ، ويسكّن العطش ، ويشهي الطعام ، ويحتقن به للزنتارية ، والبواسير ، وسيلان الرحم .

وأوراق السماق الدبغي قابضة تسبب إمساكاً ، وتصلح مضمضة في تقرح اللثة . والسماق العطري المعروف بالشام يستعمل في صنع « الدَّقَة » ، وكان يستعمل مجروشاً مع الكمون لوقف الغثيان والقيء . ومضمضة لأوجاع

اللثة ، ويطحن مع الكزبرة والملح والكمون ويؤخذ سفوفاً مقوياً للهضم ، فاتحاً للشهية .

السماق في الغذاء والصناعة

يستعمل السماق لتحميض بعض المأكولات ، فيحسِّن طعمها ، ويطيِّب نكهتها ، ويضاف إلى مادة السعتر فيعطيها الحموضة المرغوبة .

ويستفاد من المادة العفصية التي فيه ، فيستعمل في صناعة دبغ الجلود ؛ ويسمى « حشيشة الدباغين » . كان استعماله في الأطعمة القديمة كثيراً ، ولكن استعماله في الأطعمة الحديثة أصبح قليلاً .





السِّمْسِم

Le sésame

(The sesame)

ويسمي أيضاً « السِّمْسَق » و « الجُلْجُلان ».
وكلمة « السِّمْسِم » من أصل سامي ، ولها أشباه في اللغات الآرامية ، والعبرية ، والآشورية ، وكلمة جلجلان حبشية .

السمسم : نبات حولي زراعي ،دهني من القبيلة السمسمية (Pedaliocées ».
زهره أبيض مُوَشَّح بحمرة وصفرة . يعلو إلى ٦٠ سم ، يزرع في الشرق الأوسط ، وآسية ، والسودان ، ونقل إلى أمريكا اللاتينية والمكسيك بطريق المهاجرين إليها .

فائدته الكبرى في زيته :

زرع السمسم منذ القديم في بلاد كثيرة للاستفادة منه ، وخاصة ، من زيته الدسم ، وكانت النساء يتزين بأزهاره ، وتستعمل بذوره ـ الصغيرة المبسطة ـ في تزيين الكعك وبعض الحلويات ـ كالبرازق وغيرها ـ كما تستعمل في صنع مادة « الطحينة » (ر . كلمة الطحينة) . ولكن الفائدة الكبرى منه هي في زيته الذي استخرج منذ القديم من بذوره ، وعرف باسم « السَّيْرَج » « الشَّيْرَج » ، فقد كان يستعمل في طبخ أكثر الأطعمة قبل أن تصنع الزُّبْدة والسَّمْن والزيوت الأخرى ، ولا يزال يستعمل حتى اليوم في بعض المناطق ، ويفضَّل على غيره من الزيوت (ر . كلمة السيرج) .

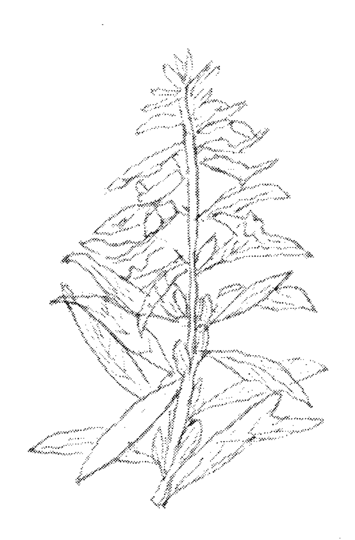
فوائده الطبية والغذائية :

قال ابن سينا : ورق السمسم وعصارة شجره تطوِّل الشعر ، وهو نافع من الشِّقاق شرباً وَطلاءً ، ويسمِّن جداً ، ومغليه مع بزر الكتان يزيد في قوة الباه ومادة المني ، ونقيعه يدر الحيض ، وإدمان أكله مع الجبن ينفع من قرحة الصدر ، وهو جيد لضيق النفس والربو .

يستعمل زيت السمسم بديلاً عن زيت الزيتون في الطبخ ؛ لأنه عديم

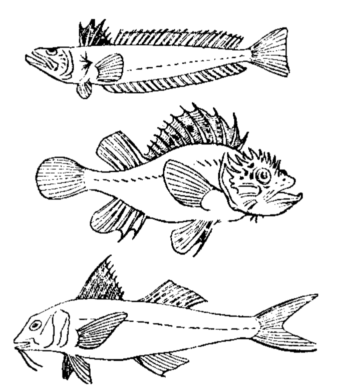
اللون والطعم ، ويضاف إلى « المرغرين » وغيره من المنتجات الزراعية فيكسبها القيمة الغذائية العالية .

ويستعمل في صناعات الصابون والعطور والمطاط ، كما يستعمل في الانارة وتزييت الآلات . وينتج في الصين بكثرة ، وفي الهند هو الزيت الأساسي في الغذاء والوقود للمصابيح . ودهن الأجسام به لأغراض العلاج والعبادة والتقديس .



السَّمَك

Le poisson (The fish)



لفظ « السمك » في اللغة اسم جنس للواحد والجميع . وجمعه : أسْماك ، سِمَاك ، سُمُوك .
وتعريفه العلمي : هو إحدى طوائف الفقاريَّات الخمس ، وهي : حيوانات تعيش في الماء ، دمها بارد ، وتنفيسها من خيشومها ، وتقسم إلى :
ـ ماصّات « Cyclostomes » ، غضروفيات الزعانف « Chondroptérygins » مزدوجات التنفس « Dipnés » ، لامعات « Ganoides » عظميات « Téléostéens » ولكل قسم من هذه الأقسام رُتَبٌ وفصائل عديدة .

السمك أول غذاء للانسان :

عرف الانسان قيمة السمك الغذائية منذ وجد على سطح الكرة الأرضية ، وكان صيد الأسماك أول الأسباب التي عاناها للحصول على غذائه ، وعرف أيضاً كيف يحتفظ بالأسماك ، سواء بطريق التجفيف أو التدخين ، كما تفعل القبائل البدائية حتى اليوم ، وهناك كثير من الشعوب لا تزال تجهل اللحم ، على شواطىء النيجر ، وعلى طول النهر الأصفر ملايين من البشر تتغذى بالسمك الممزوج بالحبوب مثل الأرز والمانيهوت ، وهذه هي المواد الأساسية في غذائهم . ومثلها شعوب أخرى يعيشون على سواحل البحار وشواطىء الأنهر الكبرى في أروبة وآسية وغيرهما يعتمدون في غذائهم على السمك .

السمك في عرف العرب :

وعرف العرب السمك منذ الماضي البعيد ، ولا سيما سكان المناطق الساحلية ، وقد ورد ذكر السمك في الآثار العربية القديمة ، وذكر في القرآن الكريم باسم « الحوت » ، وورد في حديث نبوي « أُحِلَّتْ لنا مَيْتَتَان ودَمَان : السمكُ والجَراد ، والكَبَد والطِّحال » ، وتحدث الأطباء العرب عن السمك طويلاً فقالوا ما خلاصته :

أصناف السمك كثيرة ، وأجوده : ما لذَّ طعمه ، وطاب ريحه ، وتوسط

مقداره ، وكان رقيق القشر ، ولم يكن صلب اللحم ولا يابسه ، وكان في ماء عذب جار على الحصباء ، ويتغذى بالنبات ، لا الأقذار . وأصلح أماكنه : ما كان في نهر جيد الماء ، وكان يأوي إلى الأماكن الصخرية ، ثم الرملية ، والمياه الجارية العذبة التي لا قذر فيها ولا حَمْأة ، الكثيرة الاضطراب والتموّج ، المكشوفة للشمس والرياح .

والسمك البحري : فاضل ، محمود ، لطيف . والطري منه بارد رطب ، عسر الانهضام ، يولد بلغماً كثيراً .

وأما المالح : فأجوده ما كان قريب العهد بالتملح ، وكلما تقادم عهده ازداد حَرُّه ويَبْسُه ... وإذا أكل « الجِرِّيُ » طرياً كان مليناً للبطن . وإذا مُلِّح وعتِّق وأكل : صفَّى قصبة الرئة ، وجوَّدَ الصوت . وماء ملح الجِرِّي المالح إذا جَلَسَ فيه من كانت به قرحة الأمعاء ـ في ابتداء العلة ـ وافقه .

وأجود ما في السمك : ما قرب من مؤخرها . والطري السمين منه يخصب البدن . وأفضل ما يؤكل مشوياً فهو أغذى ، والمطبوخ ضده ، ويجب أن يغلى الماء ثم يلقى بالسمك ، والمقلي لأصحاب المعد القوية .

والشعراء لم يفتهم الحديث عن السمك ، فقال « ابن الرومي » يخاطب رئيساً ويطلب منه سمكاً :

إعْلَمْ ، وُقيْتَ الجهلَ ، أنك في ... قصر تَلَتْهُ مَطَارِحُ الشَّبَكِ
وبناتُ دَجْلَةَ في فِنَائِكُمُ ... مَأْسُورةٌ في كل مُعْتَرَكِ
بِيضٌ كأمثال السَّبائِكِ بل ... مشحونةٌ بالشحم كالعُكَكِ[1]
حَسُنَتْ مناظِرُها ، وسَاعَدَها ... طُعْمٌ ، كَحلِّ مَعَاقِدِ التِّكَكِ
فَلْيصْطَدِ الصيّادُ حاجَتَنَا ... يَصْطَدْ مودَّتَنا بلا شَرَكِ

قيمة السمك الغذائية :

إن السمك يتمتع بالقيمة الغذائية التي يتمتع بها اللحم ، مع ميزة عليها هو أن بروتيناته أسهل هضماً من بروتينات اللحوم الأخرى بشرط أن يكون طازجاً .

والسمك يحتوي ٢٠ ٪ من البروتئين ، أي المقدار نفسه الموجود في اللحم .

---

(١) أوعية السمن من الجلد .

وهو غني بالكلسيوم ، والفوسفور ، والمغنيزيوم ، واليود . إن الكيلو الواحد من السمك يقدِّم لجسم الانسان من ٠,٢٠ ـ إلى ٠,٢٥ ٪ من الكلسيوم ، وهذا لا يحصل عليه إلا من خمسة كيلوات من لحم الثور ، أو ثلاثة كيلوات من الفطائر المغذية .

والفوسفور يوجد في السمك بمقدار كبير : من ٢ ـ ٢,٥ غرام في الكيلو ، وعند بعض أنواع السمك ـ كالطون مثلاً ـ يصل المقدار إلى (٥ـ٦ غرامات) في الكيلو .

والسمك يحتوي على فيتامينات (أ) و (د) وهذه ـ وبخاصة فيتامينات (د) ـ لها قيمة ثمينة جداً بالنسبة للجسم ، لأنها تثبت الكلسيوم الموجود في لحم السمك . وغياب فيتامين (ج) من لحم السمك يسبب داء الحفر ، وهذا ما يلاحظ في أسنان البحارة الذين يعتمدون في غذائهم على السمك وحده ، وعند الشعوب التي تقتصر في غذائها على الأرزّ والسمك المجفف ، ولكن هذا النقص يمكن تداركه بشيء بسيط ، هو إضافة عصير الليمون أو البقدونس إلى غذاء هذه الشعوب .

صفات السمك وأنواعه :

ووجود المواد الدسمة في السمك يتفاوت بحسب تفاوت أنواعه وصفاته .

وهضم السمك يتغير أيضاً بحسب عمر السمك ، فالسمك الصغير سهل الهضم ، وكلما كبر عمره صعب هضمه . والسمك المحفوظ ـ بحالته الطبيعية ـ يحتفظ بمزايا السمك الطازج إلى حد كبير ، ولكن المحفوظ بالزيت يفقد من قيمته الغذائية ، وبالتالي من سهولة هضمه .

وبيوض السمك ذات قيمة غذائية عالية ، وهي غنية بالعناصر المعدنية وهضمها سهل ، ولذا يمكن أن تعطى للأولاد والشيوخ والناقهين .

والسمك الطري الطازج ، والصغير السن ـ المشوي والمطبوخ في الفرن ـ يمكن إعطاؤه للأولاد الصغار والمسنين والمصابين بالاعياء العصبي والعضلي ، والحاملات ، والذين يعملون بعقولهم ، والمصابين باضطراب الذاكرة وضعفها . ويسمح بقليل من السمك للمصابين بأمراض التحسس ، مثل : الاكزيما ،

والصداع والشَّرَى وداء المفاصل ، والتهاب الكُلَى .

ويمنع السمك الكبير عن : البدينين ، والأولاد الصغار ، والمرضى ، والشيوخ ، والمصابين بأمراض الكبد والمرارة .

كيف نختار السمك :

إن أهمية السمك كغذاء ، تكمن في حسن اختياره من حيث نوعه ومن حيث حالته . فمن حيث حالته يجب :

١ ـ أن يكون طازجاً لم يمض على صيده وقت طويل ، ويعرف ذلك من ملمسه ومنظره ، ورائحته . فإذا لُمِسَ باليَد كان لحمه قاسياً ، ومعدته قاسية منتفخة ، وإذا رفع باليد ظل منتصباً لا يتثَّنى . ولون داخل أذنه أحمر ، وعيونه لامعة براقة ، وليست غائرة .

٢ ـ رائحة السمك الطازج تشبه رائحة الطحلب ، وهواء البحر ، والملح .

٣ ـ السمك غير الطازج إذا لمس كان لحمه طرياً رخواً ، ومعدته غائرة ، وإذا رفع باليد تثنى وانحنى ، ولون داخل أذنه يكون أبيض ، أو أسمر ، والعيون باهتة مظلمة ذابلة ، ورائحته تشبه رائحة الامونياك ... هذا السمك غير طازج ، ولو كان لون داخل أذنه أحمر ، في صبغة صناعية . مثل هذا السمك لا يجوز شراؤه ـ ولو بأبخس ثمن ـ لأنه مادة سامة خطرة.

٤ ـ يجب اختيار السمك الأصغر سناً ، لأنه يوافق الآكلين من جميع الأعمار ، أما السمك المتقدم في السن فهو غني بالمواد الدسمة التي لا توافق الأطفال والمسنين والمصابين في أكبادهم وأجهزتهم الهضمية ، والبدينين .

٥ ـ ويستحسن شراء السمك الذي يعيش في مناطق صخرية ، فإن لحمه يمتاز بنكهة أطيب من غيره ، والذي يعيش في منطقة يتغذى فيها بالنباتات وحدها في لحمه نكهة غير مستساغة .

مزايا أنواع السمك :

هذا ، ولكل نوع من أنواع السمك مزايا وخصائص وفوائد يتفوق بها على غيره ، ولما كان ذكر كل الأنواع وخصائصها صعباً ، فنكتفي بذكر أهمها من الأصناف المعروفة في بلادنا :

١ ـ الْبَلَم « Anchois » : تعطي المئة غرام منه ١٢٠ـ١٥٠ حرورياً ، وهو جيد لإثارة الشهية ، وتسهيل الهضم . لا يؤكل في حالة مرض المعدة ، ويمنع عن المصابين بالرثية (الروماتيزما) ، والنقرس والرمال والحصى .

٢ ـ الأَنْقَلِيس « Anguilles » : المئة غرام منه تعطي ٣٠٠ حروري ، يحوي كثيراً من فيتامينات (أ ، د ، ج ، ب٢) ، يطبخ بالماء ، أو يؤكل مشوياً.

٣ ـ القَرُوس ، القَارُوس «Bars» ، البوري « Barbeaux » ، الملتحي « Barbues » تعطي المئة غرام من كل نوع من هذه الأنواع الثلاثة (٩٥) حرورياً وهي أسماك سهلة الهضم ، ولا يجوز أكلها في زمن وضع البيض .

٤ ـ الزُّنْجُور « Brochets » : تعطي المئة غرام منها ٨٣ حرورياً ، وهي أسماك جيدة ، ولحمها خفيف وسهل الهضم .

٥ ـ الشَّبُّوط « Carpes » : تعطي المئة غرام منها (١٠٠) حروري ، وهي أسماك ذات لحم قاس ، وهي تحتوي الصفات الموجودة في أسماك « الحَفْش » و « الرَّنْكَة » .

٦ ـ النَّازْلي « Colins » : تعطي المئة غرام منها ٨٠ ـ ٨٥ حرورياً ، وهي أسماك ممتازة تستحق أن تكون دائماً بين وجبات الطعام .

٧ ـ المَرْجان « Daurades » : تعطي المئة غرام منه ٧٥ حرورياً ، وهو سمك جيد ، ويفيد البالغين والأولاد .

٨ ـ الحَفْش « Exturgeons » : تعطي المئة غرام منه ١٤٠ حرورياً ، تحتوي الصفات الموجودة في أسماك « الرنكة » ، إلا أن لحمها أسهل هضماً من « الرنكة » . يصنع من بيضها « الكافيار Le caviar » الطعام الروسي الشهير .

٩ ـ الرَّنْكَة « Horengs » : تعطي المئة غرام الطازجة منها « ١٤٠ » حرورياً . أما المجففة فتعطي « ٢٤٠ » ، وهي غنيه بالبروتينات والعناصر المعدنية ، لذا فهي عسرة الهضم .

١٠ ـ الميمندة « Limandes » : تعطي المئة غرام منها ٧٥ حرورياً وهي مشوية . و ٢٥٠ غ وهي مقلية تعطي ٣٠٠ حروري وهي أسماك ممتازة.

وسهلة الهضم ، تعطَى للجميع ، للبالغين وللأطفال ابتداء من السنة الأولى من عمرهم .

١١ ـ الإسْقَمْرِي « Maquereaux » : تعطي المئة غرام منها « المشوي » ١٦٠ حرورياً ، والمقلي بالزيت (٢٣٠) ، وهي أسماك غنية بالدسم ، صعبة الهضم ، **فيها** كثير من فيتامينات (أو د) (المفيدة ضد الكُساح)، يمكن تناولها من وقت لآخر في وجبات الطعام .

١٢ ـ الغُبر « Marlans » : تعطي المئة غرام منها (المشوي) ٧٥ حرورياً ، و ١٥٠ من المقلي و ٢٠٠ ـ ٢٥٠ من الحَساء المطبوخ بلحومها . وهي أسماك ممتازة ، سهلة الهضم ، يمكن إعطاؤها للأصحاء ، وكذلك **للمرضى والناقهين والأطفال ، ولكن بدون إفراط .**

١٣ ـ الغادس ، المورة « Morues » : تعطي المئة غرام منها ١٧٥ حرورياً ، والمملح يعطي ٢٢٥ غ ، وهي غنية بالفيتامينات ، والمملح أكثر تغذية من الطازج .

١٤ ـ الشُّفْنِين البحري (لِياء) « Raies » : تعطي المئة غرام منها ٩٥ حرورياً ، وهي أسماك مغذية ، غنية بالفيتامينات ، سهلة الهضم .

١٥ ـ السلطان إبراهيم (بربوني « Rougets » : تعطي المئة غرام منها ٨٠ حرورياً ، وهي أسماك رفيعة ، سهلة الهضم ، مصدر هام لفيتامينات(ب).

١٦ ـ السَّرْدِين « Sardines » : تعطي المئة غرام منها ١١٧ حرورياً ، والمملحة ١٥٠ ، والمقلية بالزيت ٣٠٠ ، **وهي غنية جداً بفيتامينات (أ) و (د)، التي تكافح الكُساح ، وهي غذاء ثمين خاصة في الشتاء . والسردين مع الزيت يفيد في تغذية الأطفال ويُعطَى لهم مرتين في الأسبوع ومخلوطاً بالزبدة.**

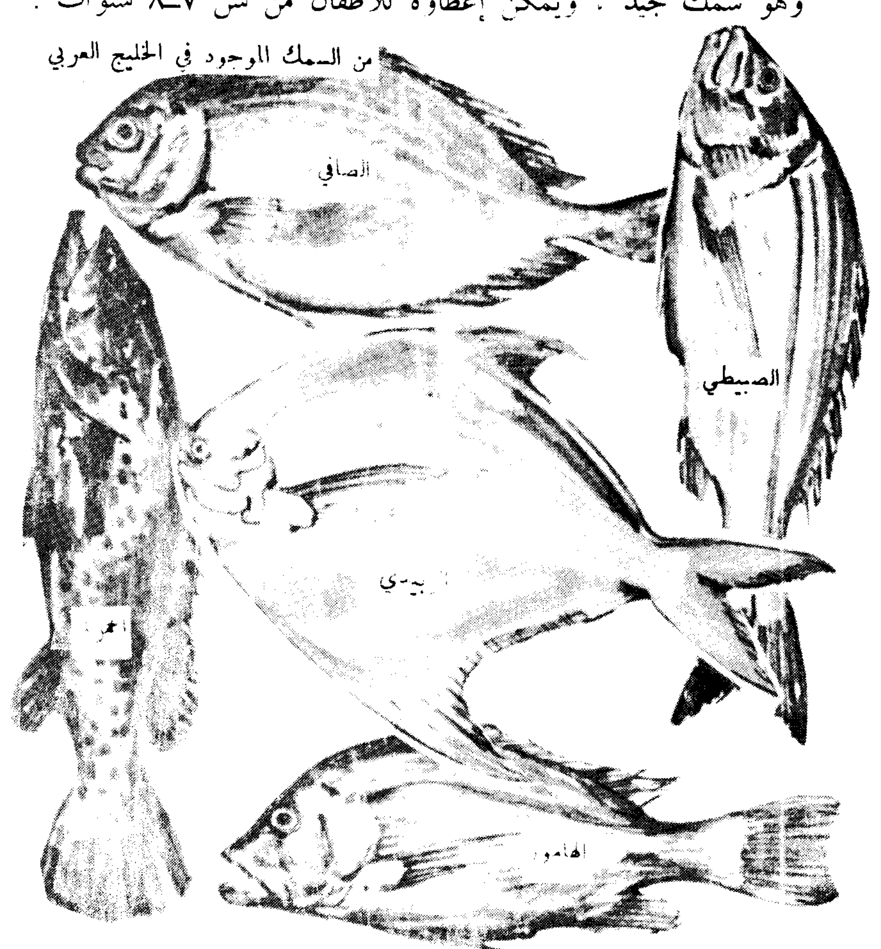
١٧ ـ السَّلْمُون (سمك سليمان) « Saumon » : تعطي المئة غرام منه ١٧٥ والمقدَّد ٢٥٠ ، وهو سمك دسم ، غني بالفيتامينات . ولكنه صعب الهضم.

١٨ ـ سمك موسى « Soles » : تعطي المئة غرام منه ٧٥ حرورياً ، وهو سمك ممتاز ، لحمه خفيف وسهل الهضم ، (وبخاصة إذا أكل مشوياً مع البطاطا ، ولا يؤكل جلده).

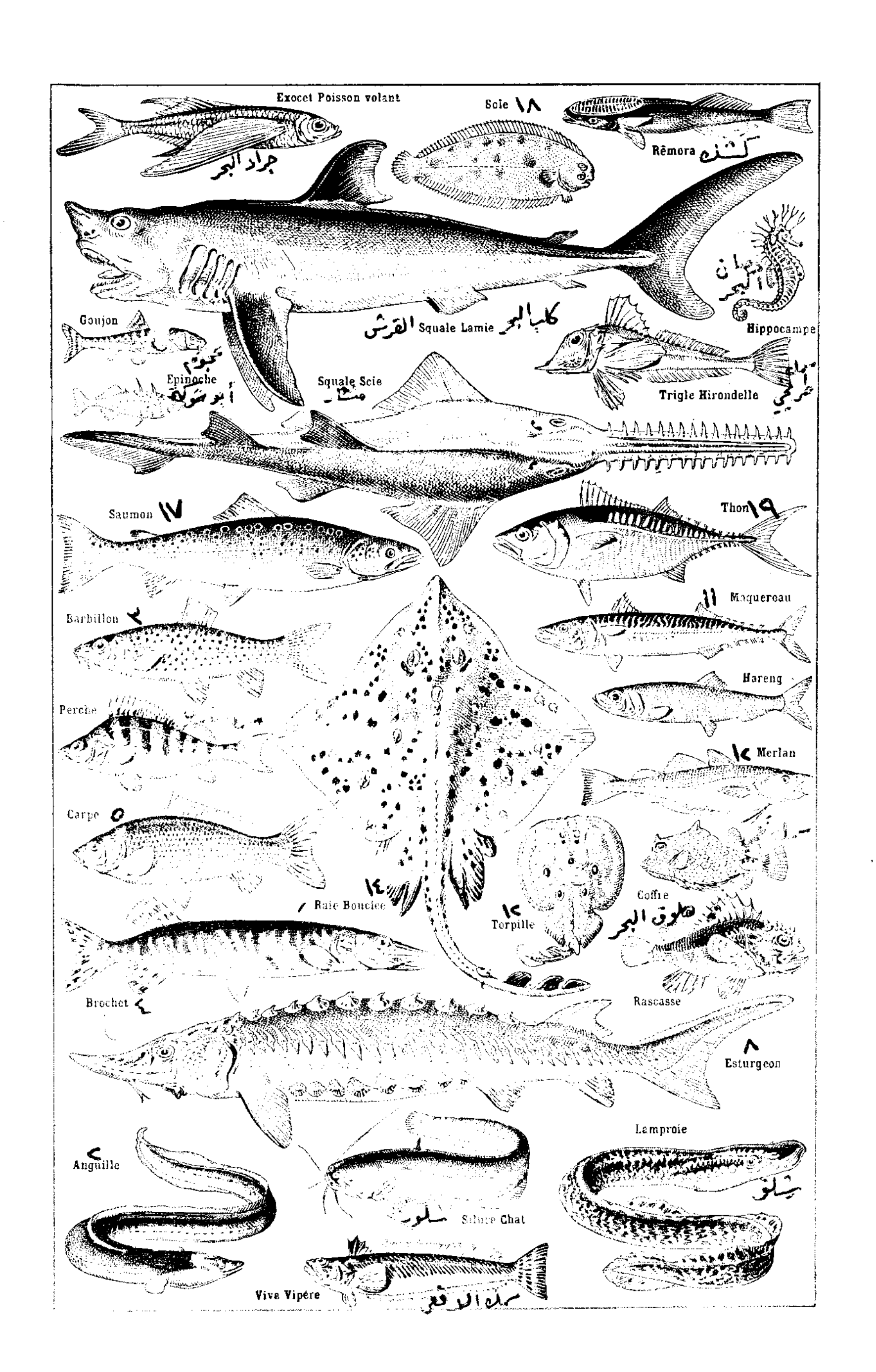
١٩ ـ التُّون « Thons » : تعطي المئة غرام منه ٢٢٠ حرورياً ، ومع الزيت ٢٦٠ ، وهو غني جداً بالفيتامينات وبخاصة فيتامين (أ) و (د) ، وهو مفيد كثيراً للأولاد خاصة من سن ٧ــ٨ سنوات .

٢٠ ـ التروتة « Truites » : تعطي المئة غرام منه ١٠٠ حروري ، والأحمر ١٣٠ ، والنهري سمك جيد يصطاد من المياه الجارية ، وهو يتفوق على الذي يربى في الأحواض .

١٢ ـ سمك الترس « Turbots » : تعطي المئة غرام منه ١٢٠ حرورياً . وهو سمك جيد . ويمكن إعطاؤه للأطفال من سن ٧ــ٨ سنوات .



من السمك الموجود في الخليج العربي


Exocet Poisson volant
جراد البحر
Scie
Rêmora
كلب البحر
القرش
Squale Lamie
Goujon
Hippocampe
Epinoche
Squale Scie
Trigle Hirondelle
Saumon
Thon
Maquereau
Barbillon
Hareng
Perche
Merlan
Carpe
Raie Bouclée
Torpille
Coffre
Rascasse
Brochet
Esturgeon
Anguille
Lamproie
Silure Chat
Vive Vipère

السَّمْن

Les beures fondus et végétalines

(Animal and vegetable butter)

السمن نوعان ، هما الحيواني والنباتي :

فالسمن الحيواني .. ويعرف « بالبلدي » يستخرج من حليب الغنم ، أو الماعز ، أو البقر ، وقد عرف العرب صنعه منذ القديم ، وذلك أنهم اعتادوا نقل الحليب في أكياس من الجلد فوق ظهور الجمال فأدت حركة الخضّ والاهتزاز أثناء السير إلى تجمد حبيبات الدهن التي في الحليب وتحوّلها إلى زبدة ولما كانت الزبدة لا تحفظ طويلاً ، فقد عمدوا إلى تذويبها على النار فصارت « سَمْناً » يمكن حفظه عدة شهور .

السمن في الطب القديم :

نسبِ حديث إلى الرسول عليه الصلاة والسلام في السمن هو « عليكم بألبان البقر : فإنها شِفاء ، وسمنها دواء ، ولحومُها داء » .

ونسب إلى الإمام علي كرّم الله وجهه قوله : « لم يَسْتَشْفِ الناسُ بشيء أفضل من السمن » . ووصف في الطب القديم : أن فيه تفشية للأورام ، وهو أقوى من الزبد في الإنضاج والتليين . وذكر الطبيب اليوناني « جالينوس » أن السمن أبرأ الأورام الحادثة في الأذن ، وفي « الأرنبة » . وقيل : إن السمن إذا دلك به موضع الأسنان نبتت سريعاً . وإذا خلط السمن مع عسل ولوز مُرٍّ جلا ما في الصدر والرئة .

وقال أطباء العرب : أجود السمن : سمن البقر ، ثم الضأن . وهو يخصب الأبدان ويليّنها ، ويزيل القُلُوحة واليبس ، والبُحوحة وجفاف الحلق والخياشيم ، وينفي فضول الدماغ والصدر والسعال والربو واليرقان والطحال ، وعسر البول والحصى سعوطاً وشرباً بالسكر وماء الرمان ، وإن احتمل نقّى الأرحام وأصلحها ، وإن لُوزِمَ دهنُ الوجه به حسَّنه وكساه رونقاً وبهجة ، وإن جُعِل في الجرح وسَّعه ونقّاه . والعتيق يقاوم السموم ويحمي القلب منها ، وخصوصاً

سمن البقر ، وإن سعطت به الدواب أزال الخناق ، وإن غمست فيه قطعة قطن أو صوف وهو حار وربطت على الرِّجْل الوَجِعَة من كل حيوان أصلحتها ، ومداواة الأورام به طلاءً يحلِّلها . وإن طبخ فيه الثوم كان طلاءً مجرباً في تسكين المفاصل والساقين والظهر ، وهو يرخي الأعضاء ويضعف الهضم .

السمن في الطب الحديث :

وفي الأبحاث العلمية والطبية الحديثة عن السمن الحيواني تبين أنه الغذاء المثالي بسبب خصائصه المقوية والمنشطة العظمى ، وأن المئة غرام منه تعطي (٧٥٠) حرورياً ، وهذا ما يجعله الملك الذي لا ينازع بين جميع المواد الدسمة من مصدر حيواني . وهو يحوي ٨٢ ٪ من المواد الدسمة الصافية ، وال ١٨ ٪ الباقية ليس فيها من الماء إلا ١٦ ٪ ، والسمن الطازج غني بالفيتامينات الأساسية ، فيتامين (أ) الذي لا يعادله غيره في تنمية الجسم ، وفيتامين (د) الذي يكافح مرض الكُساح.

ويتغير مقدار الفيتامينات وأنواعها في السمن بحسب طريقة تغذية الحيوان فحليب الماعز الذي يتغذى بالعلف الأخضر ـ وبخاصة البرسيم ـ يحوي من فيتامين (أ) ما قد يصل إلى (٥٠٠٠) وحدة في المئة غرام . بينما حليب الحيوانات التي تتغذى بالعلف اليابس بالشمس ، أو بكَسَب البزور الدهنية يكون فيه عدد الوحدات نصف الموجود منها في المئة غرام من حليب الماعز .

وعلى هذا ، فإن سمن الصيف أغنى بالفيتامينات من سمن الشتاء ، وكثيراً ما يعمد صانعو السمن إلى الاحتفاظ بزبدة حليب الصيف مجمدة بدرجة حرارة ٢٥ تحت الصفر لمزجها بزبدة الشتاء .

فالسمن ـ إذن ـ ضروري للأولاد لتأمين نموهم ، وللحوامل ، وللعمال ، الذين يعيشون في مناطق باردة . ويسمح به للأشخاص ذوي الصحة السليمة ، وللذين تستطيع معدهم تحمله وهضمه ، ويمنع عن البدينين ، والذين لديهم نسبة عالية من الكوليسترول .

نصائح لمستعملي السمن :

ـ لا يجوز تعريض السمن ـ نباتياً كان أو حيوانياً ـ للهواء فيفسد ، بل يجب

وضعه في أوانٍ زجاجية محكمة الإغلاق .

- لا يجوز استخدام السمن مرتين ، بل يستغنى عن الذي استعمل في القلي.
- لا يجوز وضع السمن على النار لتسخينه حتى تتشكل رغوة على سطحه ، فيصبح مخرشاً للأمعاء ، عسير الهضم بسبب تفكك تركيبه وتخريب ذراته ، ولهذا يوضع المراد قَلْيُهُ على السمن قبل صعود أبخرته ، وتضاف ملعقة من السمن إليه بين وقت وآخر ليحافظ السمن على درجة حرارته دون تفكك ذراته .
- لا يجوز قلي الخضار بالسمن قبل طبخها ... ولا يجوز طبخها مع اللحم ، الأفضل سلق اللحم لوحده وسلق الخضار لوحدها ويمتزجان معاً بعد ذلك ، ويضاف السمن إليهما .

غش السمن وزنخته :

ومما يذكر هنا أن السمن الحيواني (العربي) يتعرض للغش أكثر من جميع المواد الغذائية ، بسبب ارتفاع ثمنه وسهولة مزجه بشحوم ودهون وزيوت وسمون أقل ثمناً منه ، كما يغش باضافة دقيق إليه ، أو بطاطا مطبوخة ، أو نشا ، وغيره .

ولمعرفة غشه يذاب مقدار منه في عشر أمثاله من الماء في أنبوبة صغيرة فتسقط الأجسام الغريبة في قاع الإناء وتتجمد .

ولمعرفة غش السمن بالشحم ، يذاب السمن ويوضع في ميزان الحرارة « ترمومتر » ، فإن كان مغشوشاً صعد الزئبق عند ذوبان السمن إلى ٦٥ أو ٧٥ ، وإن لم يكن مغشوشاً لم يصل إلى تلك الدرجة . وبطريقة سهلة بدائية بسيطة يمكن الاستدلال على الغش بالشحم ؛ وذلك باذابة قليل من السمن وطرحه على حفنة من التراب ، فإن تجمد السمن فإنه مغشوش بالشحم .

وإذا تزنَّخ السمن بملامسة الهواء يمكن تنقيته بعجنه بالماء ، ثم تصفية الماء مراراً حتى يخرج السائل نقيّاً .

أو يذّوب قليل من كلورور الكلس في الماء ويخفق به السمن ويترك

ساعتين ، ويراق عنه الماء ويخفق ثانية بماء ، ويراق عنه فتذهب الزنخة .

السمن الصناعي : (Margarine)

هناك سمن يسمى « صناعيّاً » يستخرج من دهن العجول ، وغيرها من أدهان حيوانات أخرى ـ يخفي صانعوها أسماءها ـ وتضاف إليه مواد أخرى كالحليب ، وفستق العبيد ، وصفار البيض ، وغيرها . وقد تغش بزيوت نباتية ، ويطلق عليها اسم « سمن صناعي » هذا السمن ـ رغم الدعاوات الطويلة التي نشرت ـ وتنشر عنه ـ والتصريحات القديمة والحديثة عن مزاياه العظيمة ، وفوائده الجمة ، فقد أخذت حقيقته تظهر شيئاً فشيئاً عن طريق علماء وباحثين من ذوي الضمير الحي ، قالوا عنه : إنه خلو من أي فيتامين ، وهو صعب الهضم ، يلبِّك المعدة والكبد ، وينشر حب الشباب ، ويسبب البواسير ، وحرقة المعدة ، ومرض قرحات المعدة والأمعاء . وتلوينه بمواد صباغية يؤذي خلايا الجسم .

السمن النباتي : Végétaline

أما السمن الذي سُمِّي « نباتياً » ، وقدم ليخلف « السمن الصناعي » الذي كسد سوقه بعد انكشاف أمره ـ فهو مصنوع ـ على ذمة صانعيه ومروجيه ـ من زيوت نباتات عديدة مثل : السمسم ، والصويا ، والذرة ، والقطن ، وعَبَّاد الشمس ، والبلح ، وغيرها .

ومن الدعاوات التي تنشر عنه أنه : مغذّ ، سهل الهضم ، واق من ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين ، وخُنَّاق الصدر ، وحائل دون زيادة نسبة الكولستيرول في الدم .

ولما كان هذا السمن لم يلق الرواج المنشود في شكله ولونه فقد عمد صانعوه إلى إضافة مواد كيمائية إليه مثل « غاز الهيدروجين » ـ وتسمى هذه العملية (الهدرجة Hydrogenation) ـ وذلك تحت ضغط محدد ، ووجود عامل مساعد (ملح) من أملاح النيكل ، وتحت ظروف معينة من الحرارة ونسبة الوزن فتحولت أحماض الزيوت غير المشبعة ، إلى أحماض مشبعة ذات قوام

جامد ولون أبيض ، وأرضوا بذلك أنظار المستهلكين ـ الذين يأكلون بعيونهم ـ وأضروا أجسامهم بتعريضها للأمراض التي كانوا يزعمون أنها تحدث من المواد الدهنية ـ الحيوانية ـ الصلبة كالشحم والسمن والزبدة . وهي : تصلب الشرايين ، وتضيق الأوعية بسبب زيادة الكولستيرول في الدم .

يضاف إلى ذلك أن هذا السمن « النباتي » يفسد بمرور وقت قصير عليه بسبب ارتفاع نسبة الأحماض فيه ، فيتغير طعمه ورائحته ، ويتحقق ضرره.

السَّمِيذُ

La semoule (The semolina)

هو الدقيق المعروف عند العامة باسم « السميد » ، ويعرف أيضاً بالفصحى باسم « الحُوَّارى » ، هو لباب الدقيق وأجوده وأخلصه . يصنع السميذ من حب القمح ، فبعد إزالة قشر القمح ، يستخرج السميذ بطحن القمح خَشناً ـ أي ـ بين الدقيق والبرغل الناعم ـ فيكون دقيقاً خشناً ، ويظل محتفظاً بمقدار أكبر من المواد الغذائية الموجودة في قشرة حبة القمح ، بينما الدقيق الناعم يحرم من هذه المواد ، ولذا يفضل السميذ ـ من الوجهة الغذائية ـ على الدقيق الأبيض الناعم الذي أفقدته التصفية أهم مزاياه ، وجعلته مادة نشائية محرومة من العناصر الجوهرية التي ذهبت بها القشرة (ر . القمح) . تصنع من السميذ عدة مآكل ذكرت في مكانها من « قاموس الطبخ الصحيح » .

السَّنْبوسَكْ

فطائر تصنع من رقاق العجين المعجون بالسمن ، وتحشى بالجوز واللحم والسمن والبهارات والملح ـ إن كانت مالحة ـ ، وبالجوز أو اللوز أو الفستق والسكر ـ إن كانت حلوى .

اسمها « السَّنْبُوسَكْ ، والسَّنْبُوسِكْ ، والسَّنْبُوسَقْ » معرَّب من أصل فارسي هو « سَنْبُوسَهْ » ، ويسمى في « الطبخ العربي القديم » « سَنْبُوسَجْ » .
(ر . كلمة السنبوسك) في (**قاموس الطبخ الصحيح**) .

السُّوسُ

(ر . عرق السوس) .

السِّيرِج (الشَّيْرَج)

L'huile de sésame

(The oil of sesame)

هو الزيت المستخرج من بزور نبات السمسم « Le sésame » (ر . السمسم). يعرف بالزيت الحار، وكلمة « سيرج » فارسية ، أصلها « شِيرهج » . إنه حلو المذاق . طيِّب الطعم ، ليس له رائحة ، ولا تفسد رائحته ولا طعمه وإن حفظ طويلاً ، وإذا أصيب بالزنخة فيمكن إصلاحه (ر . كلمة الزيوت) . وهو لا يتجمد بدرجة الصفر ، وحموضته قليلة ، ونسبته ٤٧ ٪ من السمسم .

استعماله في الطب القديم :

استعمل في الطب القديم لغسل الجلد من الآفات الجلدية والرمد ، وكان يعطى حقناً في القولنج ، ويستعمل مشروباً في التهابات الصدر والبطن . واستعمل مع النعنع في الزنتارية ، وجرِّب ضماده في قروح الساق المستعصية . وذكر أطباء العرب أنه : يخصب البدن ويلّينه ، ويفتح السُّدَد . ويزيل الخشونة والاحتراق ، وإن غسل به البدن نعَّمه وأزال درنه وطوَّل الشعر وسوَّده وهو ثقيل عسر الهضم ، يرخي الأعضاء ويورث الصداع ، ويصلحه العسل . وأن يقلى .

وفي الغذاء يستعمل زيت السمسم على مدى واسع ، وهو منتشر الآن بكثرة في أكثر بقاع العالم ـ وخاصة في الشرق ـ لغناه بالأحماض الدسمة المركزة التي تمدّ الجسم بالحرارة اللازمة له . وقد تبين أن الغرام الواحد منه يمد الجسم بحرارة تعادل ضعف ما يعطيه غرام السكر من الحرارة . ولذا يوصف السيرج لمكافحة الجوع والبرد .

استعماله في الطب الحديث :

ويوصف في الطب الحديث بأنه سهل الهضم ، يحفظ الشرايين من التصلب ، ويحول دون حدوث الجلطة القلبية ، وخنَّاق الصدر ، والشلل ، ويؤخذ ملينا بمقدار ملعقة كبيرة أو ملعقتين ، ومسهلاً بأكثر من هذا المقدار ، ويستعمل في سويسرة لصنع مراهم لمعالجة الالتهابات الجلدية والجروح والحروق ، وفي أمريكة كمسهل خفيف ، وتستخدمه الصيدليات لتركيب بعض الأدوية والمراهم.

استعماله في الغذاء :

يستعمل زيت السمسم بديلاً عن زيت الزيتون في الطبخ ، لأنه عديم اللون والطعم . ويستعمل في صناعات الصابون والعطور والمطاط ، كما يستعمل في الإنارة والتزييت . وينتج في الصين بكثرة ، وفي الهند هو الزيت الأساسي في الغذاء والوقود للمصابيح ، ودهن الأجسام به لأغراض العلاج والعبادة والتقديس .



الشَّايُ

Le thé (The tea-tree)



شجرة الشاي «Le théier» جنبة من الفصيلة الكاميلية « camelliacées » ، أصلها من الصين والهند ، وقيل من المناطق الجبلية الفاصلة بينهما وهما : آسام ، وبرمانيا العليا. واسمها الأصلي من الصينية ، كان من كلمة « شا » ، ثم كلمة « تيه » الدارجة ، ودخلت هذه التسمية اللغة الانكليزية وغيرها ، ولم يعرفها من العرب إلا الرُّواد والرحالة ، وذكر العالِم « البيروني » أن الصينيين يستعملون الشاي بينما المعاجم العربية وكتب المفردات لم تاكر اسم هذا النبات ولا استعماله .

شجرة الشاي صغيرة ، وأوراقها رمحية جلدية ، ذات حافة مسننة ، وفيها عدد وفير من الغدد الزيتية ، وأزهارها بيض أو قرمزية تجيء بعدها ثمار علبية ، في كل علبة ثلاث بذور كبيرة ـ كحجم البندقة ، ومن هذه البذور يزرع الشاي ، وتقطف منه الأوراق بكثرة فينشط النبات لاخراج غيرها .

الشاي بين الأساطير والتاريخ :

وهنا نأتي إلى تاريخ الشاي : كيف عرفه الناس ، وكيف تعودوا شربه ... لقد رافق تاريخه أساطير طريفة ، تشبه من بعض النواحي الأساطير التي رافقت اكتشاف البن . منها : أن امبراطور الصين قبل ميلاد المسيح بـ ٣٢٥٤ سنة هو الذي كشف خصائص الشاي ، وذلك أنه بينما كان يجمع من غصن شجرة الشاي زهوراً يغليها بالماء لصبغ أقمشة بصباغها سقطت أوراق من الغصن في الماء فغيَّرت لونه ، فأعجبه اللون ، وذاق الماء فاستساغ الطعم وشرب منه ، وفي آخر النهار شعر بأنه أحسن حالاً وأكثر نشاطاً ، فكان أول من شرب الشاي ، وأخذ فيما بعد يشربه مع حاشيته فانتشر شربه ، وانتشرت زراعته واعتقد الصينيون أنه يطهِّر الماء فكانوا يضيفون ورق الشاي إلى الماء المغلي لتعقيمه .

وروي أن الشاي كان يُجْنَى في الصين ، ويعدّ للشرب بعادات وتقاليد طريفة ، من ذلك أن الشاي « الامبراطوري » يجمع بأيدي فتيات يبدلن فساطينهن كل يوم ، ويغطين أيديهن بقفَّازات جديدة كل صباح ، ويعطرن ثيابهن وزفيرهنَّ ، ويجري القطاف وهن صامتات !

وفي الهند أسطورة تقول : إن ناسكاً بوذياً قرَّر ألاَّ ينام سبع سنوات ، ولما بدأت السنة الخامسة شعر بعجز عن السهر ، فتناول ورقات من شجيرة بقربه ، وأخذ يعلكها ليتلهى بها عن النعاس ، فعاد إليه النشاط ، واستطاع باستعمال أوراق هذه الشجرة تنفيذ « صيامه » عن النوم .

وحتى القرن الرابع بعد الميلاد كان الشاي يعتبر نباتاً سحرياً ، وعلاجاً متفوقاً لكل الأوجاع والآلام ، ويبدأ بأكله مسلوقاً ؛ وذلك بأن تمر الأوراق على البخار ثم تسحق ، وتصنع منها فطيرة تطبخ مع الأرز والزنجبيل وقشر البرتقال والتوابل والحليب والبصل ، وهذه الوصفة تستعمل في التيبت .

وفي القرن السابع وضع حكيم قانوناًللشاي في ثلاثة أجزاء وعشرة فصول ، تحدث فيه عن نبات الشاي وزراعته وتحضيره ، وفيما يلي طريقة صنعه : يغلى الماء ، ثم تضاف إليه قبضة من الملح ، وفي أول الغلي الثاني تضاف قبضة من الشاي ، ثم ملعقة من الماء البارد في الغلي الثالث ، ثم يرفع عن النار ، فيصبح

الشاي عنصراً هاماً في التمدن الصيني ، ويشرب بمصاحبة المثل الأعلى من الطهارة والشاعرية .

الشاي في الصين واليابان :

وروي أن « جنكيز خان » نقل الشاي إلى آسية وأوربة ـ مع فتوحاته وغزواته ـ وحين وصل الشاي إلى اليابان في مطلع القرن التاسع (سنة ٨١٥) حصر أحد الأباطـرة شرب الشاي بالأسرة المالكة ، وكان يقيم حفلات فخمة يتبع فيها تقليد خاص بالشرب .

وفي القرن الثاني عشر ظهرت مدرسة ثانية للشاي ، أوجدت عصر الشاي المسحوق ، وخلَفَت عصر الشاي المغلي ، وسبقت عصر الشاي المنقوع ، وتقوم على طحن الشاي في مطحنة صغيرة من الحجر ، ويوضع في ماء حار مع تويجات نبات الخيزران الدقيقة الناعمة ، وقد ألغي الملح ، ولم يعد يحصر تناوله بالأواني الصينية ، بل بأي آنية جميلة تليق بالشراب الذهبي ، ويُنظِّم الأباطرة مسابقات للشاي بقصد تطوير الذوق وتقويم المزايا والخصائص !

وفي القرن الثالث عشر اضطربت الصين بثورة المنغول ، وسقطت تحت سيطرة « منشو » ؛ فتبدلت العادات القديمة ، ووجدت مدرسة ثالثة للشاي في اليابان ، وفي هذا القرن ظهر تنويه غامض بموضوع الشاي في كتاب « عجائب العالم » للرحالة « ماركوكوبولو » .

وفي القرن الخامس عشر تمركز الاحتفال بالشاي في اليابان ، ووصل به الأمر إلى أكثر من مثل أعلى ... إلى عقيدة « فن الحياة » ما بين سنة ١٥٦٢ ـ ١٦١٣ .

وفي القرن السادس عشر قامت « غرفة الشاي » في اليابان ، وتطورت فيما بعد إلى جزء من قاعة معزولة في البيت بحاجز ، ثم إلى بيت صغير يحوي جميع الأسباب اللازمة لإعداد الشاي ، ولاستقبال الضيوف وتأمين راحتهم وسرورهم ، وقد اشترك بذلك مهندسون وفنانون ورسامون وغيرهم .

وفي سنة ١٥٩٠ ذكر الايطالي « جان بوتيرو » أن الصينيين لديهم نبات يحوي عصيراً لطيفاً له مذاق يؤهله للحلول محل الخمرة .

وفي سنة ١٦١٠ فاوض ملاحون هولنديون لشراء الشاي من « مكاو » ، لكن الصينيين لم يوافقوا على التنازل عن « شرابهم السحري » ، فأقنعهم الهولنديون بأن الأوروبيين يملكون نباتاً أعظم من نباتهم ، ويمكنهم التبادل عليه بالشاي ، وهو (لسان الثور ، الحِمْحِم « La vulgaire bourrache » .

وفي سنة ١٦٣٣ عرض الكاتب الألماني (اولياريوس Oléarius) أن يقدم الشاي كشراب متفوق يستعمله الفرس الذين أحضروه من الصين بواسطة التتار. وهكذا جرى في هذا العصر انتشار الشاي في آسية كلها .

وفي سنة ١٦٣٩ رفض سفير روسيا لدى بلاط المغول قبول الشاي الذي قدم له في بلاط عظيم المغول ، لأنه خاف ألاّ يرضى رئيسه عن هذا الشراب .

الشاي في أوروبة :

وفي سنة ١٦٤٧ جاء هولنديون بشحنة من الشاي إلى باريس ، وذاقته الملكة « آن ديتريش » بحضور الكاردينال « مازاران » ووصفته بأنه « شراب مصفَّى مُرْهَف» فطلب منه المستشار » بيير دي سيغور » ومن يومها انطلق الهولنديون في استيراد الشاي إلى فرنسة ، بينما لاقى في الماضي مقاومة عنيفة ، ووقفت الكنيسة منه موقف العداء ، وحرَّمته ، وهاجمه رجـال القلم من كتاب وشعراء وقالوا عنه : إنه يضعف القوى ويفسد الأخلاق ، وكان لا يحصل عليه إلا الكبار والأغنياء ، وكانوا يشربونه ـ في باديء الأمر بلا سكَّر ـ ولما سمح بدخوله اعتبر كدواء ، ثم عرف ببطء ـ شراباً في سنة ١٦٥٠ .

ومما يذكر هنا أن الأديبة الفرنسية المركيزة « دوسيفيني de Sévigné » قالت : ان أول إمرأة في العالم خلطت الشاي بالحليب هي « مدام دي سابليه de Sablé » التي توفيت في سنة ١٦٧٨ .

هـذا في فـرنسة وبعض جوارهـا ، أما في انكلترة ، فقـد لاقـى الشاي المعاملة نفسها ـ تقريباً ـ ولما اعترف الأديب الشاعر الانكليزي جونسون «Jonson ١٥٧٣ ـ ١٦٣٧ » بأنه يشرب الشاي ، وأن الإناء الذي يضع فيه الشاي لا يبرد أبداً ، اعتبره المجتمع الانكليزي رجلاً صريحاً أكثر من اللازم ، بل قيل عنه :

إنه رجل لا يستحي من إدمان شرب الشاي ، وتناوله علناً أمام النساء !

وما حلَّ عام ١٦٥٨ حتى أصبح الشاي الشراب المفضل في انكلترة ، وكتبت جريدة انكليزية تقول : « إنه الشراب العظيم الذي جاءنا من الهند » .

وما جاءت سنة ١٦٦١ حتى كانت ملكة انكلترة الجديدة « كاترين دي بورتغال » زوجة شارل الثاني قد عممت عادة شرب الشاي في انكلترة ، وساعد على ذلك ان « شركة الهند الهولندية » التي كانت تنقل الشاي إلى أوروبة وتبيعه بأسعار فاحشة لا يقدر على دفعها غير العظماء والأغنياء ـ قـد خفضت أسعاره فأقبل الناس عليه بنهم شديد ، وأصبحت انكلترة ـ فيما بعد ؛ وحتى اليوم بلد الاستهلاك الأساسي للشاي ، وفي لندن أكبر أسواق الشاي في العالم .

كيف يصنع الشاي ؟

ما يستعمل من شجر الشاي هو أوراقه ، وليس كلها ، بل يهمل معظمها وتؤخذ الأزرار الطرفية ، وورقتان مع كـل زر ، ولا يتعدى طول الأوراق المستعملة السنتمتر الواحد ، وفيما يلي العمليات التي تجري عليها بعد قطفها :

١ ـ التذبيل : تنشر الأوراق على حوامل خاصة مصنوعة من السلك أو غيره مدة ١٨ ـ ٣٠ ساعة حسب حالة الجو حتى تذبل وتتراخى ، وتتوقف نكهة الشاي واختماره على دقة تقدير مدة التذبيل .

٢ ـ الفتل : تفتل الأوراق بآلات خاصة يدوية أو بخارية ، والغرض من ذلك تمزيق الأنسجة حتى تخرج العصارة منها ، وهذا ضروري لعملية الاختمار .

٣ ـ التخمير : تبسط الأوراق في مكان بارد في طبقات لا يزيد سمكها عن خمسة سنتيمترات ، وتترك لتختمر بعد ثلاث ساعات .

٤ ـ التجفيف : بهذه العملية تفتل الأوراق ثانية كما كانت ، ويحدث التجفيف بتعريض الأوراق المختمرة لتيار هواء ساخن حرارته ١١٠ مئوية .

٥ ـ التنقية والفرز : تفصل الأعناق عن الأوراق بواسطة غرابيل خاصة ، وتفصل الأجزاء المتفتلة الصغيرة ، وكلما زاد التجزؤ تحسَّن نوع النقيع ، ولكن المستهلك يرفض الشاي الشديد التجزئة جهلاً منه .

٦ ـ التعبئة : يُعرَّض الشاي إلى هواء ساخن مرة أخرى ، ويعبَّأ في الأواني وهو دافىء ثم يحكم قفلها بعد تفريغها من الهواء .

ويحضَّر الشاي الأخضر بالطريقة السالفة مع إهمال التذبيل والاختمار فيبدو الطعم طبيعياً ، ولا يكتسب الشاي اللون الأسود .

ولعمل الشاي الأسود تخمَّر الأوراق بعد لَفِّها ، بأَن تغطَى وتحفظ دافئة فتفقد لونها الأخضر ، ويتغير طعمها ، وتجفف بعد التخمر بالطرق العادية .

تنتج الصين : الشاي الأخضر والأسود. واليابان : الأخضر . والهند وسيلان : الأسود . وينتج من فرموزا: الشاي الوسط بين الأخضر والأسود . وأهم أصناف الأخضر : « البارود » و « الهيسون » . ويحضّر الشاي المعطَّر بتجفيف الأوراق مع أزهار ذات رائحة مثل الياسمين ، ثم تغربل الأزهار الجافة . .

ويصنع شاي القوالب : بإمرار البخار على الأوراق الخشنة والسوق الصغيرة ـ وربما الرماد ـ لبضع دقائق ، ثم ضغطها في قوالب ، وأحياناً يضاف قليل من عجينة الأرز .

وللشاي أنواع أخرى ، منها : الأبيض ذو الوريقات الملتفة ، وله رائحة ذكية ، وهو نادر جداً ، لأنه يقطف من رؤوس الأغصان ويقدم هدية للملوك والعظماء . والشاي المسمى « أوقرق » منقَّط بنقط بيض ، وله أوراق طويلة مفتولة ، وأوجدت أيضاً أنواع جديدة من الشاي ، والجيد من الشاي ـ إجمالا ـ ما رَقَّ وصَغُر سناً ، فيزداد طيب طعمه .

كيف يشرب الشاي :

وللشعوب في شرب الشاي طرق مختلفة ، في بعضها طرافة ، وفي بعضها غرابة ، من ذلك : أن محبي الشاي في النمسا وبولونيا وتشيكوسلوفاكيا يأكلون قطع السكر أولاً ، ثم يشربون الشاي بلا سكر .

وفي الصين واليابان يستعملون الشاي لتحسين طعم مائهم لأنه سيء . وهم يشربون مغليه ، ويأكلون الأوراق بعد غليها ، وفي بعض أنحاء الصين يخلطون أوراق الشاي بالزنجبيل وشرائح البصل ثم يصبون الماء المغلي على هذا الخليط ، فيكون مشروبهم المفضل، وأكثرهم يشربون الشاي معطراً بالياسمين وبلاسكر ،

وهم يصبون غالباً الماء المغلي على حفنة من الشاي توضع في كل كأس لوحده.

وفي قرى الباكستان يغلون الشاي الأخضر حتى يصبح أسود ، ويمزجونه بحفنة من الملح بدل السكر ، وقليل من دهن الشاي بدلاً من الحليب .

وفي مُرَّاكُش يستعملون ـ بصورة عامة ـ الشاي الأخضر مع النعنع الأخضر وكثير من السكر ، ويقدمون لكل شارب ثلاثة كؤوس ـ صغيرة ـ بحسب التقاليد المتبعة .

وفي فرنسا يضعون الشاي في إبريق الشاي ـ ويكون غالباً من البورصلان ـ وذلك ملء ملعقة صغيرة لكل شارب ويصبون فوقه الماء المغلي ويتركونه قليلاً لتنحل مواده في الماء .

وفي انكلترة يتبعون الطريقة الفرنسية ، ولكن إبريق الشاي يكون من المعدن أو الفخار الصيني ، ويغطونه بقطعة قماش مبطنة لتحافظ على الحرارة ، ويصب الشاي على الحليب البارد الموضوع في قعر الكأس .

وفي روسية يعدون الشاي في إبريق صغير جداً ، فيضعون فيه مقداراً كبيراً من أوراق الشاي ، ويغلونه في قليل من الماء ، ويغلون ماء كثيراً في وعاء آخر ، ويقدمون الشاي لكل شارب كما يريد ، من حيث كثرة الشاي المُركَّز في الابريق الصغير أو قلته بصب الماء عليه .

نصائح لشاربي الشاي :

ينصح الخبيرون بشؤون الشاي أن يُحفظ الشاي في أوعية مظلمة ـ من المعدن أو البورصلان ، لأن النور يفسده ، وأن يسد الوعاء بإحكام ، ويوضع في مكان جاف .

ويقولون : إن الشاي يتأثر سريعاً بروائح غيره ، لذا يجب الامتناع عن وضعه في خزانة فيها مواد ذات روائح ، مثل : الفلفل ، والجبن ، والفواكه ، وغيرها.

ولأجل إعداد شاي جيد تتبع الطرق التالية : ـ

ـ يستعمل الماء منذ يبتدىء بالغليان (ولا يترك يغلي حتى يفقد هواءه) .

ـ يبلُّ إبريق الشاي بماء ساخن ، ويوضع فيه ملء ملعقة من الشاي لكل شخص

من الشاربين ، ويصب الماء الساخن فوقه ، ويغطَى الإبريق مدة ، أو يوضع قرب النار إذا أمكن .

الشاي في الغذاء :

أما مكانة الشاي في الغذاء ، فالمعروف حتى الآن ، أنه هو والقهوة لا مكانة لهما في أنظمة الغذاء ، لفقرهما الكبير في المواد الغذائية الأساسية . إن أوراق الشاي تحمل مقداراً صغيراً جداً من العناصر الآزوتية ، والزيوت الأساسية ، والشمع ، والسيللوز ، والأصماغ ، وأهم ما فيه ٢ ـ ٥ ٪ من الشايين ، وزيت طيار ، و ١٣ ـ ١٨ ٪ من التانين الذي يذوب في الماء الساخن مع الزيت ويعطيان الشاي خصائص التنبيه وطعماً مميزاً ورائحة . وإذا نقعت الأوراق لمدة أطول يذوب الدباغ ويصبح السائل مرّاً ويفقد صفاته المفيدة .

نفع الشاي وضرره :

يقول الأطباء : إن الشاي مفيد لتنبيه الأعصاب ، وتقوية ضربات القلب ، وإدرار البول ، وإزالة الشعور بالتعب ، ومتاعب الإصابة بضربة الشمس « الرَّعَن » ، ويساعد على الهضم ، ومقاومة الحر ، ودفع العطش .

هذه فوائده إذا أخذ باعتدال وبمقدار قليل ، ولكنه إذا شُرِبَ بافراط ، وبمقادير كبيرة ـ فإنه ينقلب إلى مادة مضرة تحدث ضعفاً في الهضم ، وإمساكاً ، وأرقاً وارتجافاً ، وخفقان القلب ، واضطراب الأعصاب ، ورفع ضغط الدم ، وسرعة التنفس ، وغير ذلك من العلل والعوارض التي يسببها الافراط في الشرب .

وإلى جانب هذا تقول أبحاث حديثة : إن الشاي غني بالفلوريدات ـ وهي معادن تضاف إلى بعض مياه الشرب لوقاية الأسنان من التسوس ـ وقد أثبتت التجارب التي أجريت على الفئران أن الشاي كان عاملاً مساعداً في الوقاية من تسوس الأسنان .

وأذيع أن أطباء المركز الطبي في مدينة هيوستون الأمريكية توصلوا في أبحاثهم إلى أن فنجان الشاي مع عصير البرتقال يمكن استخدامه علاجاً لمرض

«الثالاسيميا» الذي يسبب اختلال دورة الدم، وهو يستطيع امتصاص ٤١ ـ ٩٥ ٪ من الحديد الزائد في الجسم الذي يسبب هذا المرض .

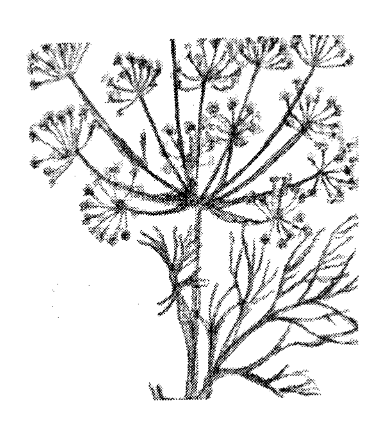
وأثبت عالمان يابانيان أن مادة التانين ـ وهي العنصر الكيمائي الرئيسي في الشاي ـ تعد طاردة لمادة (سترونيتوم ١٠) التي تنتج عن التفجيرات الذرية ، وهي المادة التي ترسب في العظام نتيجة لتناول الطعام الملوّث بها ، أو الحيوانات التي أكلت الخضراوات الملوثة ، وتسبب هذه المادة سرطان العظام .

ويقول هذا العالمان : إن التجارب أثبتت أن مادة التانين تبطل عمل مادة سترونيتوم ، لأنها تتحد معها ، وتمنع القناة الهضمية من امتصاصها .



الشِّبْثُ (الشَّبِت)

L'aneth (The dill)



نبات حولي ـ أو ثنائي الحَوْل ـ ذو أوراق صغيرة خضر ناحلة وأزهار صفر. هو تابل من التوابل القديمة ، و « فصيلته « الخيميات Ombellifères » قريبة من الشمار الحلو. يوجد في أماكن عديدة ، ويقال إن موطنه « أوراسيا » ، وزرع في اليونان وروما ، وذاع صيته قديماً في فلسطين ، ويزرع الآن في الهند والولايات المتحدة وأوروبة .

يستعمل كثيراً في الهند وفرنسة وروسية وغيرها لتطييب رائحة الصلصة والحَساء والمسلوقات وغيرها ، والمستعمل هو الأوراق والبذور ، وكان يستعمل في الأطعمة القديمة ، ولا يزال يستعمل في بعض الأقطار العربية تابلاً أيضاً ، وبخاصة في العراق (ر . وصفات المآكل العراقية في القسم الثاني من القاموس) .

وصف في الطب القديم والحديث بأنه : مقو للمعدة وللقلب ، مهدىء للنوم ، يصرف الغازات ، يوقف الفُوَاق ، وينفع في تشنج الحجاب الحاجز ـ وهذا ما يستعصي على الطب ـ وإذا حرق ووضع رماده على القروح المتقيحة ضماداً نفعها . يستخرج منه زيت طيّار جرعته ـ للعلاج ـ من نقطة إلى ثلاث .

استعمله الأطباء الفراعنة مدراً للبول بغليه مع بذره ، ووصفوا طبخ بذوره مع الحساء للمرضعات لإدرار الحليب .

وقال عنه « ابن سينا » : إنه منوم جداً ، وإذا سحق وعجن وضُمِّدت به البواسير قلعها وأبرأها .

الشَّحْمُ

La graisse (The grease)

إن الشحم ـ أو الدهن ، أو الدسم ـ هو المادة الدسمة التي توجد في الجسم من مصدر حيواني أو نباتي ، وهو ذو تركيب كيماوي معقَّد سواء من حيث طبيعته ، أو من حيث مصدره ، والميزة الغذائية التي تعطى لهذه المواد الدسمة تنطلق أساساً من طبيعة الأحماض الدسمة التي تركب هذه المواد .

والمواد الشحمية هي العناصر الغذائية الفعَّالة التي تزود الجسم بفيتامينات (أ ، د ، هـ ، ل) الذائبة في تلك المواد ، بحيث تكون كتلة صغيرة من الحجم ، مستعدة لتقديم مقدار كبير من النشاط . وكلنا يعرف « سنام الجمل » الذي يحتفظ بمقدار كبير من الشحم ، ليزود بها الجمل بالنشاط المطلوب .

إن تركيب هذه المواد الشحمية لا يختلف كثيراً عن تركيب « السمن العربي » إلَّا بوفرة العناصر الدسمة الموجودة فيها أكثر من السمن ، ولكن السمن العربي أسهل هضماً من « ألية » الضأن ، التي هي بدورها أخف هضماً من شحوم الكرش والأمعاء ، وسنام الجمل ...

حاجة الجسم إلى الدهن :

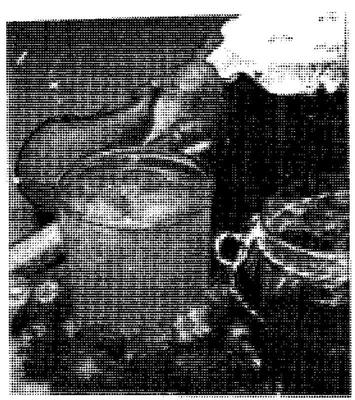
ولما كانت حاجة جسم الانسان من المواد الشحمية يجب أن تكون في نحو الستين غراماً يومياً ، فيستحسن أن تؤخذ من المصادر الحيوانية والنباتية ، ليكون مفعولها جيداً ، وتُتَجنّب أخطار أخذها من مصدر حيواني وحده ، ومحاذير تناولها من مصدر نباتي وحده .

إن الشحم الحيواني كان المادة الأساسية المفضّلة في تغذية الجسم وصنع الأطعمة ، أما اليوم فقد تقلص دوره كثيراً ، بل كاد ينعدم ، بعد صنع مواد دسمة عديدة من النباتات ، وحتى المواد الدهنية الدسمة التي مصدرها الحيوان ـ كالسمن العربي ـ والقشدة ، وغيرها ـ أصبح استعمالها أقل من الماضي بكثير ، واستعيض عنها بمواد دهنية نباتية تقوم مقام تلك ، وفي مقدمتها الزبدة ،

الزيوت ، الجبن ، صفار البيض ، الجوز ... إنها تعطي الجسم حاجته من المواد الدهنية ، وتمتاز عن الحيوانية بهضمها بكاملها ، وبسرعة تحويلها إلى أحماض كثيفة جوهرية للصحة ، وبالتالي بابعاد الجسم عن متاعب الدهن الحيواني ومشاكله . (ر . الدهن ، الزيت ، الزيوت ، الغذاء) .

الدهن الحيواني يستعيد مجده :

غير أن الاستغناء عن الدهن الحيواني تماماً ، والافراط في الاعتماد على الدهن النباتي ، وما يغش به من عناصر مشبوهة قد أعطى نتائج سيئة ظهرت جلية للعلماء والباحثين ، فشرعوا من جديد يدعون إلى الاستعانة بالدهن الحيواني في حدود معينة في بعض الحالات المرضية ، وتناول المواد التي يدخل الدهن الحيواني السليم في تركيبها إلى جانب الدهن النباتي ، وهكذا بدأ الدهن الحيواني يسترد بعض ما كان له من مجد ، ومن يدري أن يستعيد مجده كله ؟ ! ...



الشَّرَاب

La boisson

(The syrup)

الشَّرَاب ـ في اللغة : ما شُرِبَ من أي نوع كان ، وعلى أي حال كان ويقال له أيضاً : الشَّرُوب والشَّريب . وجمعه : أشربة ، كما يطلق عليه « المَشْرُوب » .

ومصدر شَرِبَ : الشُّرْبُ والشَّرْبُ ، والشِّرْبُ ، والأول ورد في القرآن الكريم وسار عليه سائر القراء .

والشَّرَاب في علم الغذاء هو ما يصنع من الماء أو عصير الفواكه ، ونقيع بعض النباتات ويُحلَّى بالسكر أو العسل أو الدبس ، ويشرب بارداً ، أو مثلجاً ، أو حاراً . ولما كنا قد تحدثنا عن كل مادة يصنع بها أي شراب مفصلاً ، فعلى القارىء أن يراجع كل مادة في مكانها من هذا القاموس .

كيف يكون الشراب :

ونكتفي هنا بملاحظات عامة عن الأشربة :

١ ـ يجب أن يختار الشراب النافع للجسم ، وذلك بانتخاب المواد التي يصنع منها .

٢ ـ يراعى في اختيار المواد الانسجام بينها في الطعم والنكهة والمزج ، وأن تتنوع خصائصها وفوائدها .

٣ ـ يختار من الفواكه والخضراوات الطازج ، والناضج ، والسليم ، ومن المواد الجافة المصنوع حديثاً ، ويجتنب القديم والمستورد منذ وقت بعيد .

٤ ـ يقدم البارد في أيام الحر الشديد بقصد أن يحصل الشارب على ما يخفف الحرارة أو يطفئها ، ولكن القاعدة الصحيحة هي : أن الشراب كلما كان بارداً ، زاد في شدة الحرارة ، لأن الأوعية الدموية السطحية تتوسع بالحر ، فينتقل الحر ، إلى الجسم كله ، نتيجة لتناول البارد ، وهذا

ما يؤدي إلى ضغط الدم في الجسم ، وحدوث احتقان دماغي أو رئوي ، ولذا يجب أن يكون الشراب ـ في أيام الحر ـ معتدلاً ، وكلما كان أقرب إلى الدفء كان أحسن .

٥ ـ إن سكان المناطق الحارة يتناولون الشراب الحار في وقت الحر ؛ فيجعلهم يشعرون بحرارة موضعية في أجسامهم ، فإذا زالت بانتشارها في أنحاء الجسم شعروا ببرودة نسبية ، ولم يتعرضوا لمضاعفات شرب الشراب البارد .

٦ ـ لا يجوز تناول الشراب البارد مع الأكل ، ولا بعده مباشرة ، لأنه يضعف الشهية ـ مع الطعام ـ ويعرقل عملية الهضم بعده . يمكن تناوله بعد الأكل بساعة على الأقل .

الشراب في الشريعة الاسلامية :

ولا بد هنا من التنويه بأمر هام للقارىء المسلم يتعلق بالشراب ، ذلك هو أن الأشربة كلها حلال للمسلم ما لم يكن بعضها محرماً بنص قرآني ، أو حديث نبوي ، أو إجماع إسلامي ، أو بقياس استدلال بقواعد الاجتهاد .

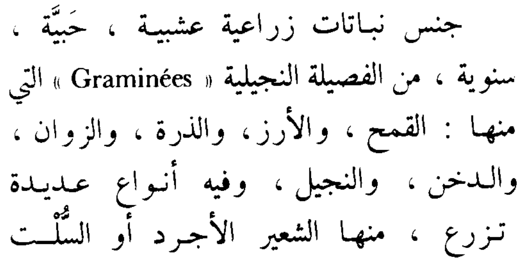
فالبنسبة للأشربة حُرم على المسلمين منها « الخمر » وذلك بنصوص قرآنية وردت في سورتي البقرة (الآية ٢١٩) ، والمائدة (الآية ٩٠ ، والآية ٩١). والخمر هو كل ما أسكر سواء أكان مصنوعاً من العنب ، أم من الرطب أم التين أم الحنطة أم الشعير أم العسل ، أم غيرها . وسواء أكان اسمها : الخمر . أم النبيذ أم الطِّلاء أم السَّكَر (في القديم) ، أم (العرق ، أم البيرة ، أم الشمبانيا ، أم الويسكي ، أم الكونياك ، أم غير ذلك من الأسماء والأنواع الكثيرة (في العصور الحديثة) ، وهذا محرم أيضاً باجماع إسلامي ، وبقياس استدلال بقواعد الاجتهاد .

وهذا التحريم للمسكرات يشمل كثيرها وقليلها وقد نصت أحاديث نبوية على ذلك ، منها « حُرِّمت الخمرُ بعينها ، والسَّكَر من كل شراب » و« بعينها قليلها وكثيرها » . وجزاء شارب الخمر هو الجَلْدُ كما جاء في حديث

نبوي « من شَرِبَ الخمرَ فاجْلِدُوه » ، والجلد ـ في الاجتهاد والقياس ـ يتراوح بين أربعين وثمانين جلدة ، ويحدَّد الجزاء بحسب نوع الشرب ومقداره وأسبابه ومبرراته ، وقد يباح الشرب عند الضرورة الماسة بشروط ـ للعلاج مثلاً ـ وقد يستبدل الجلد بالسجن أو التعزير أو غيرهما مما يعرف في الاجتهادات الفقهية الكثيرة (التي تطالع في كتب الفقه) .

أما غير الخمرة من الأشربة التي لا تسكر فلا قيود شرعية عليها ، إلا إذا كانت فيها علل تحرمها كالنجاسة والقذارة والضرر مما ذكر في بحث الغذاء فتطبق عليها الأحكام الشرعية المتعلقة بالحرمة والاباحة (ر . الغذاء) .





الشعير

L'orge (The barley)

جنس نباتات زراعية عشبية ، حَبِّيَّة ، سنوية ، من الفصيلة النجيلية « Graminées » التي منها : القمح ، والأرز، والذرة ، والزوان ، والدخن ، والنجيل ، وفيه أنواع عديدة تزرع ، منها الشعير الأجرد أو السُّلْت « Hordeum » ، وهو يشبه القمح في نواح كثيره ، وصنع الخبز منه قبل القمح ، وزرع منذ القدم ، ومن أسمائه « الشَّيْتَعُور » و « الشَّيْتَغُور » ، وعرفه الفراعنة . وسموه بلغتهم « آتي » أو « آيَتْ » ، وعرفوا النوع المسمى « الشعير النَّبوِي » وأطلقوا عليه اسم « سرتي » ، ونسبوا إلى أكل بوادره فائدة كبيرة للقوة الجنسية .

أقدم غذاء للانسان :

وزعم « بليني » أنه أقدم مادة استعملها الانسان لغذائه ، كما يقال انه أقدم نبات زرع وعرفته حضارات العالم القديم ، وكان معروفاً في بحيرة « دويلرز » في أوربة ، وقيل إنه نشأ في جنوب غربي آسية وشرقها ، وفي شمال أفريقيا ، وانتقل إلى النصف الغربي من الكرة الأرضية في القرن السادس عشر أو السابع عشر ، ويظن أن الشعير البري في غرب آسية كان مصدر أنواع الشعير المنزرعة في القارة الأمريكية . وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيسي لدقيق خبز الانسان ، وحل القمح محله في الدول الغنية .

الشعير في الطب القديم :

نَسَبَ القدماء إلى الشعير خاصية حفظ الأشياء من التعفن والتغير . قال « ابن الوحشية » صاحب كتاب « الفلاحة » : لو تركت في الشعير عنباً بعناقيده لم يتغير ، وأكلت في كل يوم عنباً طرياً كأنه قطف من كرمه . وأول من استعمله في الطب « أبقراط » ، صنع منه مطبوخا لمرض الالتهابات والحميات.

وعلاجاً مرخياً ملطِفاً .

وقال ابن سينا : الشعير يستعمل ضد الكَلَفَ طلاءً ، ويطبخ بالخل الحاذِق (الحامض جداً) أو السفرجل ، ويضمد به النِّقرس والجرب المتقرح . وهو جلاء . وغذاؤه أقل من غذاء الحنطة ، وماؤه أغذى من دقيقه وينفع الماء أمراضَ الصدر ، ويرطِّب الحُمّيَات ، وهو نافخ .

وقال غيره من الأطباء القدماء : الشعير يسكن غليان الدم ، والتهاب الصفراء والعطش ، ولكنه يهزل ،ودقيقه قوي التحليل للأورام ضِماداً .

الشعير في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث : للشعير دور هام في العلاج وفي الغذاء ، فقد وجد في تحليله أنه يحوي عناصر هامة ثمينة ، منها : البروتئين ، والدهن ، والنشا ، والحديد ، والفوسفور ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والمنغنيز ، وفيتامينات (ب ١) ، و (هـ) ، والهوردينين ، والمالتين وغيرها . .

ويدخل الشعير في عدة تراكيب طبية ومشروبات تستعمل في المستشفيات وفيها فائدة لأكثر المرضى .

وعرف من خصائص الشعير أنه : مليّن لطيف ، مقو عام وللأعصاب خاصة ، وللقلب . وهو مجدد للقوى ، وهاضم ، ومنشط للكبد ، ومرطب ، ومخفض للضغط ، ومكافح للاسهال .

ويوصف في الأمراض والعلل التالية : أمراض الصدر (السل ، الرشح المستعصي) ، الضعف العام ، وبطء النمو (عند الأطفال) ، ضعف المعدة والأمعاء ، ضعف الكبد ، ضعف إفراز الصفراء ، التهابات الأمعاء ، الإسهال ، الزُّحَار (الزنتارية) ، التيفوئيد ، أمراض والتهابات المجاري البولية (التهاب المثانة ، التهاب الكُلَى) ، الحميات ، ارتفاع الضغط .

وطرق استعمال الشعير هي كما يلي :

أ ــ من الداخل :

(١) يصنع منه منقوع : ٢٠ غ في ليتر ماء . مغلي : ٣٠ــ٥٠ غ في ليتر ماء

(يغلى لمدة ٣٠ دقيقة ، أو حتى تتفتح الحبوب ويصفى ويؤخذشراباً مغذياً ومرطباً ومليناً).

(٢) ويصنع مغلي من حبوب : الشعير ، والقمح ، والذرة ، والحمص ، والعدس ، والفاصولياء ، (من كل نوع ملعقة كبيرة تغلى في ٣ ليترات ماء مدة ثلاث ساعات) (يؤخذ للتغذية) .

(٣) يوضع من دقيق الشعير ٥ـ٢٠ غ في برشانات ، أو يغلى ويؤخذ طوال النهار فيكون (غذاء للأطفال ، ومزيلاً للتعب ، ويفيد الناقهين والمسنين).

(٤) يضاف قليل من دقيق الشعير إلى الحَساء والمرق فيكون مسهلاً للهضم ، ويمزج الدقيق بالخل وتعالج به آلام الظهر (كمادات) .

ونخالة الشعير تسكن آلام التهابات المثانة (تغلى بالماء وتصفى ويشرب الماء) ، وهذا الماء ينظف الجروح المتقيحة (غسلاً) .

(٥) مغلي الشعير (٢٠ غ في ليتر ماء) يكون شراباً مهدئاً ومنعشاً ، ويؤكل المستنبت مع السلطة .

(٦) يستعمل الهوردينين « L'Hordénine » المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد ، أو جرعات ، أو شراباً في حالات : الاسهال ، الزُّحار (الزنتارية) ، التيفوئيد ، التهاب الأمعاء .

ب ـ من الخارج :

(١) يستعمل مغلي الشعير غرغرة . (٢) يستعمل طحين الشعير كمادات في حالات الالتهابات الجلدية .

الشعير في الغذاء :

يتمتع الشعير بقيمة غذائية عالية ، وإنما تنقصه مادة الجيلوتين ، وهذا ما يجعله غير جيد لصنع الخبز المرضي لسكان المدن ، فاقتصر عمله على الأرياف .

يضاف الشعير إلى دقيق القمح فيزيد في قوته الغذائية ، وقد قيل : إن أحسن الخبز ما كان ثلثه من القمح ، وثلثه الثاني من الشعير ، وثلثه الثالث من الذرة .

وكانت تصنع من الشعير أطعمة ، منها : نوع من الحساء اشتهر في زمن الرسول محمد عليه الصلاة والسلام اسمه « التلبين» أو « التلبينة » ووردت

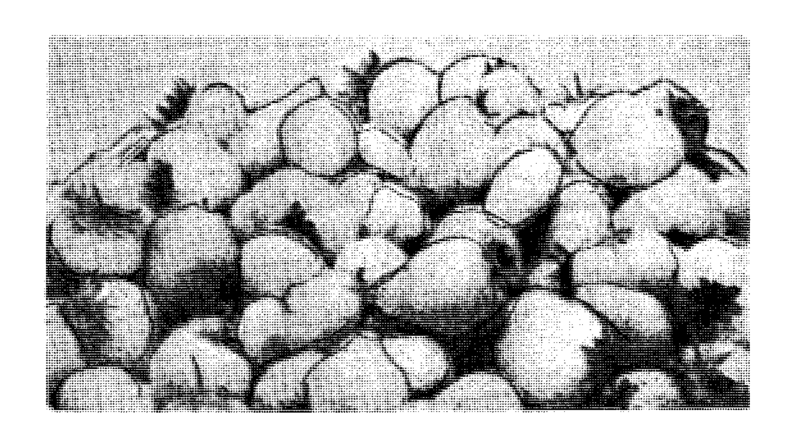
أحاديث نبوية في فائدته (ر . كلمة التلبين)

وأهم صناعة يستهلك فيها الشعير هي صناعة « البيرة » ، و« الويسكي » من الأشربة الكحولية .

وأهم مراكز إنتاج الشعير في العالم اليوم : اليابان ، الصين ، روسية ، تركية ، فرنسة ، الولايات المتحدة الامريكية ، رومانية .

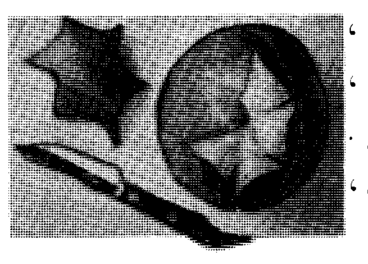
الشلِيك :

كلمة تركية تطلق في الشام على نبات « الفريز Fraise » ، كما يطلق عليه اسم « توت الأرض » واسم « الفراولة » في مصر ، وقد تكلمنا عنه في كلمة « الفريز » لشيوعها ، فليراجع هناك .



الشَّمَّام (القَاوُون)

Le melon (The melon)



نبات عشبي سنوي من الفصيلة القثائية ، فيه ضروب كثيرة ، وأجوده الشديد الصفرة ، الخشن الملمس ، الثقيل ، المستدير ، المضلع . يسمى في الشام : « البطيخ الأصفر ، الشمام ، والقاؤون ، ويلفظها العامة « الآؤون » .

عرف الشمام منذ القدم ، وورد ذكره لدى المصريين القدماء والرومان ، ووصل إلى أوربة في القرن السابع عشر .

تزرع أنواع كثيرة منه في البلدان الدافئة من المنطقة المعتدلة ذات الأراضي الخصبة .

من أنواعه الشهيرة : قاوون جوز الطيب ، أو الشبكي ، والعطري ، والشتوي ، وشُهْد النَّدَى ، ولكل نوع شكل وعلامة فارقة ومزية .

ومما يذكر عن النوع العطري ـ المنتشر كثيراً في الولايات المتحدة الاميركية ـ أنه ينضج على أشجار الكروم فيزيد ذلك من حلاوته وطيب رائحته ، ويزرع في دافئات زجاجية في أكثر الأماكن برودة .

الشمام في الطب العربي :

يقول عنه أطباء العرب : إنه ينفع من الاستسقاء واليَرَقان . ويفتح السُّدَد ، ويلطف ويرطب ، ويفرز الماء والفضلات ، ويزيل العفونات ، ويستخرج الأخلاط اللَّزِجة ، ويفتِّت الحصى ، ويسهل ما صادفه ، وفيه قليل من الثقل على المعدة . قال فيه « ابن سينا » : إنه لعلاج الحَزَاز ، والبَهَاق ، والكَلَف.

الشمام في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليله أنه يتركب من المواد التالية :

٩٥ ٪ ماء ، ٦ سكر ، ٠,٧ بروتثين ، ٠,٢ دسم ، ٠,٥٠ رماد ، ٠,٥٠ ألياف . وفيه فيتامين أ ، ب٢ ، ج . ومعادن : النحاس ، الحديد ، الكبريت ،

والبوتاس ، والمنغنيز ، والصودا ، والكلس ، والفسفور ، والكلور .

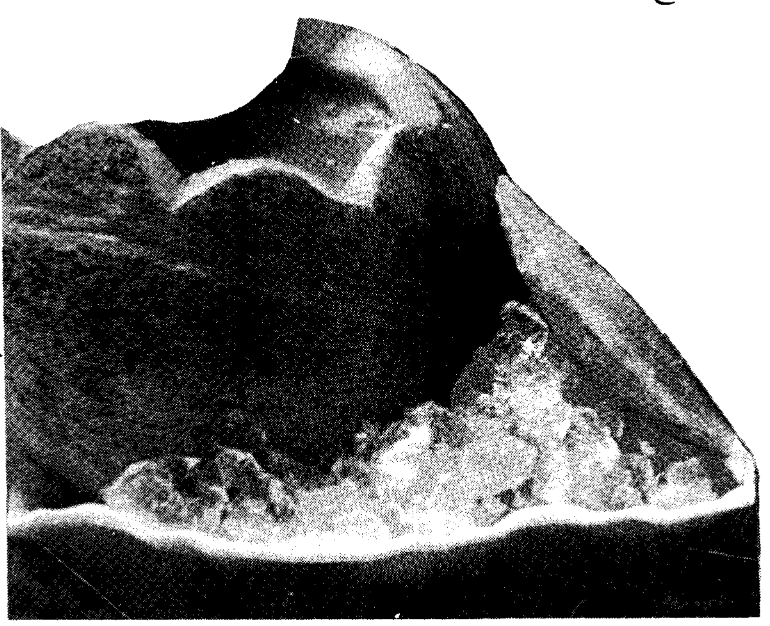
وخواصه : مرطب ، مطفيء للعطش ، مغذ ـ أكثر من البطيخ الأخضر ـ منشط للأمعاء ، مكافح للإمساك والفضلات وللبواسير وشقوق الشرج . وإذا أخذ على الريق يفيد لعلاج الأورام الجلدية والالتهابات وهو يجمل الوجه ويكسبه نضارة إذا وضعت شرائحه عليه .

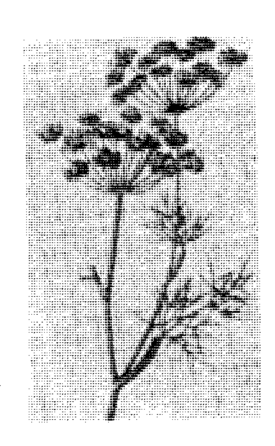
وهو ينفع في حالات : فقر الدم الرئوي ، الامساك ، البواسير ، قلة البول ، الرمال ، الحصى ، الرِّثَيَة (الروماتيزما) ، النِّقْرس ، قلة إفراز الصفراء ، عاهات الوجه . ويمنع عن المصابين بمرض السكر ، والتهاب الأمعاء ، وعسر الهضم ، والأحسن تناوله في أول الأكل .

ويفيد استعماله من الخارج في حالات الحروق الخفيفة والالتهابات (بوضع كمادات من لُبِّه عليها) . وللعناية بجلد الوجه الجاف ؛ يغسل الوجه مساء كل يوم بالتركيب التالي :

ـ ماء مقطر ، حليب طازج (غير مغلي) ، عصير الشمام (مقادير متساوية)

(ر . كلمة البطيخ) .





الشَّمَر (الشَّمَار)

Le fenouil (The fennel)

جنس بقول من الفصيلة الخيميـــة « Ombellifères ».زهره أصفر، وحَبُّه مخضر مستطيل ، وله أنواع . منه« الشَّمَار الحلو» يشبه الطرخون ، والشمـار السكري ؛ طعمه قريب مـن طعـم الكرفس ، يزرع للاستفادة مـن سوقه وأوراقه وثماره العطرة .

عرف في الطب القديم باسم « الرَّازِيَانَج » ، ويعرف في دمشق ومصر باسم « الشَّمَر » والشَّمَار ، وفي حلب باسم « الشَّمْرة » ، وفي المغرب باسم « البَسْباس . « وكلمة « شَمَر » من اللغة الهروغليفية .

كان له تاريخ قديم وطريف مع الصينين القدماء والهندوس والمصريين ، وزرعه الرومان وأكلوا عروقه وأوراقه العطرة الذكية الرائحة .

ومما روي عنه : أن الحيات تظلم أبصارها في أيام الشتاء لاختفائها تحت الأرض ؛ فإذا خرجت من أوكارها في أيام الربيع ، تكتحل بعروق الشمار فينجلي بصرها .

في الطب القديم :

ذكر في الطب القديم أنه بري و بستاني ، ومنه صنفان : نبطي ورومي ، وأشاد الأطباء القدماء من عرب وغيرهم بفوائده ، ومنها : أنه يفتح السُّدَد ، ويحدُّ البصر ـ وخصوصاً صمغه ، وينفع من ابتداء الماء الأزرق ، ورطبه يفرز الحليب ، ويدرّ البول والطمث ، ويفتت الحصاة ، ويفيد الكلية والمثانة ، وفي الحميات المزمنة ، ويسكن الأوجاع ، ويحلّل الرياح ، وينفع من التهيج في الوجه ، وورم الأطراف ، والتبخر به يسكن الصداع ، وينفع من غشاوة العين المزمنة ، ويسهل النَّفَس ، ويـدفع ضرر السموم والهوام .

في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث وصف بأنه يحوي : فيتامينات : (أ ، ب ، ج) ، والكلسيوم ، والفوسفور ، والحديد ، والكبريت ، والبوتاسيوم ، وفيه خلاصة عطرية.

وخصائصه : التقوية ، والإدرار ، وفتح الشهية ، وطرد الغازات ، والدود من المعدة والأمعاء ، وتسكين التشنج ، وإكثار حليب المرضعات ، وتنبيه الغدد الجنسية .

ويعطى في حالات الضعف ، والرثية (الروماتيزما) ، والصداع ، والدوخة ، والقيء العصبي ، وآلام المعدة ، والسعال ، والربو ، ونزلات البرد الخفيفة .

وطريقة استعماله أن يجفف في الصيف لاستعماله في الشتاء ، فيضاف إلى الأطعمة الثقيلة ـ مثل الفاصولياء والفول ـ لجعلها سهلة الهضم ـ ويستفاد من الأوراق والحبوب والجذور لصنع نقيع ـ بنسبة ٣٠ غ في ليترماء ـ ويؤخذ منه كأس بعد الأكل ، ويصنع من البذور مغلي (ملعقة صغيرة لكل كأس) يغلى الماء ٤٠ ثانية ويضاف الشمر فينتقع ١٠ دقائق ، ويشرب كأس بعد الأكل. ومغلي الجذور يكون ٣٠ غ في ليتر ماء .

في الغذاء والصناعة :

يؤكل الشمر طازجاً مع الطعام تابلاً ومقبلاً ، ويضاف إلى الأطعمة ـ طازجاً ويابساً ـ فيكسبها طعماً شهياً ورائحة ذكية ، وتدخل جذوره في شراب معروف باسم « شراب الجذور الخمسة » ، كما تدخل في تركيب مسحوق عرق السوس المركَّب بنسبة ٢ـ٤ غ من المسحوق .

وتستعمل أجزاؤه ـ العطرية كلها ـ في تركيب علاجات طبية ، وفي صنع العطور والصابون ، ولتعطير الحلويات والمشروبات ، ويستعمل في الطبخ الفرنسي والايطالي بكثرة ، ويؤكل مسلوقاً ، وتضاف اليه الزبدة .



الشَّمَنْدَرُ ، الشَّوَنْدَر

La betterave (The sugar beet)

نبات زراعي من الفصيلة السرمقيـة «Chénopodiées» ، وهو ذو جذر دَرَني يعيش تحت التراب ، وله أوراق خضر تظهر فوق الأرض وتشبه أوراق السلق ـ الذي هو والشمندر نوع نباتي واحد .

يسمى في الشام والعراق « الشَّوَنْدَر ، الشَّمَنْدر » ، وهذا مقتبس من أصل فارسي . ويسمى « الصَّوْطَلَة » وهذا من أصل يوناني ، ومذكور في كتب لمفردات . ويسمى في مصر « البَنْجَر »وهذا مقتبس من الأتراك .

عُرف الشوندر قبل عصر المسيح ، وذكر في آثار الاغريق ، وهو الشوندر الأحمر ، وتحدث الأطباء عن فوائده ، واعتبر أفضل أصناف الشوندر ، وكان يؤكل مسلوقاً ، وفي السلطات ، ويصنع مخللاً .

وقيل : إن الشوندر العادي أصله إيطالي ، وأُدخل إلى جنوب أوربة في عصر النهضة ، وظل يستعمل علفاً للماشية وقتاً طويلاً ، ثم استعمله الانسان غذاء له ، بعد أن عرف أصنافه المتعددة التي يزرع منها : الشمندر العادي الأحمر ، وشمندر الشارد ـ وهو السِّلْق ، وشمندر مانْجِل ، وكلها قد استنبطت من النوع البري الذي يعيش على سواحل البحر المتوسط وما جاورها .

وعن السلق تطور شمندر « مانجل » ، وعن هذا تطور « الشمندر السكري » وهو أصغر منه حجماً وأكثر سكراً .

الشمندر السكري :

هو ثاني مصدر مهم لانتاج السكر ، وهو أبيض الجذر ، مستطيل الشكل ، وافر الحلاوة . لقد انتشرت زراعته في بلاد كثيرة في مدى واسع ، ولكن لم يستخرج السكر منه إلا في العصر الحديث ، وإن كان وجود السكر في جذوره قد عرف في سنة ١٥٩٠ م ، وكان أول من عرف إمكان استخراج السكر منه

« ماركجراف » « Margraf » الكيميائي الألماني في سنة ١٧٤٧ م . . ونشطت صناعة السكر في فرنسة وألمانية في سنة ١٨٠٠ م وشجّع « نابليون » الأول عليها ، وفتر الاهتمام بها بعده ، ثم تجدد الاهتمام بها في فرنسة سنة ١٨٢٩ ، وفي المانيا سنة ١٨٣٥ ، ونشطت زراعة الشمندر السكري واستخراج السكر منه في الولايات المتحدة الاميركية منذ سنة ١٨٣٦ ولم تنجح صناعة السكر إلا في سنة ١٨٧٩ م .

ومما يذكر أن عملية استخراج السكر من « الشمندر السكري » أسهل من عملية استخراج السكر من القصب ، وذلك لرخاوة جذوره . (ر. كلمة السكر).

قيمة الشمندر الغذائية :

للشمندر قيمة غذائية متوسطة (تعطي المئة غرام منه ٤٥ حرورياً) ، وذلك بفضل ما يحمله من السكر ، أما المواد التي يحتوي عليها تركيبه فهي :

ـ الماء ٩٠ ٪ ، رماد ٢ ٪ ، ألياف ٥,٥ ٪ ، والباقي : سكر ، فسفور ، منغنيزيوم ، حديد ، كلس ، نحاس ، زنك ، بروم ، منغنيز ، بوتاس ، كبريت ، روبيديوم .

أما خواصه فهي : التغذية ، بعث النشاط في الجسم بالنسبة للأبيض منه ، أما الأحمر ففاتح للشهية ، مرطب ، سريع الهضم .

يُعطى الشمندر للمصابين بفقر الدم ، والعصبيين ، والمحتاجين للمعادن في أجسامهم . وهو يفيد المسلولين ، والمصابين بالسرطان ، وبالتهاب الأعصاب ، ويفيد كثيراً في أيام أوبئة الرشوحات ، ويمنع عن المصابين بمرض السكر ، وبسبب أليافه يصعب هضمه على ذوي المعد الضعيفة ، فيختار الشمندر الصغير الطازج لهؤلاء ، والأفضل عدم أكل الشمندر المسلوق مع الأطعمة الأخرى .



الشَّمَنْدُور

Le colostrum (The colostrum)

هو أول حليب يخرج من اثداء البقرة أو النعجة وغيرهما وقت الولادة، وهويختلف عن الحليب الطبيعي بكونه أكثر صفرة في لونه، وغنى بالمواد الآزوتية ، والملح ، وفقيراً بالماء والزبدة والسكر ، ومادة الكازيين فيه اقل مما في الحليب . وهو يتجمد بالحرارة .

يعرف في الشام باسم « الشَّمَنْدُور » ، وعند الريفيين باسم « الصَّمْغة » واسمه باللغة الفصحى « اللِّبَأ » .

وصف في الطب القديم بأنه « ... إذا لم يخلط بعسل كان أبطأ انهضاماً ، وأبلغ في توليد الخلط الغليظ ، وأبطأ في الانحدار عن المعدة ، والنفوذ في الأمعاء . وإذا خلط بالعسل كان ما يرد إلى البدن من الغذاء منهما جميعاً مقدار كثير . وهو رديئ للمرطوبين ؛ يهيج القولنج ، ويولد الحصى ووجع المعدة. وقيل : يخصب البدن ، ويصلح مزاج الكبد الحارة ، وإذا أصلح بالعسل غذّى غذاء كثيراً ، وهو يولد النفخ والسَّدَدَ في الكبد والطِّحال والكُلَى ، وجميع الأمراض الباردة ، ويُدْفَعُ ضررُه بأخذه بالعسل والسكر .

وفي الطب الحديث : في « الشمندور » أكثر مزايا الحليب وفوائده ، وينقص عنه في بعض المواد الغذائية الجوهرية .

ويندر وجود « الشمندور » في أي وقت ـ وبخاصة في المدن ـ ، وإذا وجد فيؤكل مع السكر أو العسل ، أو يستعمل مع القطائف بديلاً عن القشدة .

الشُّوفَان

L'avoine (The oats)

نبات عَلَفي من فصيلة « النجيليّات Graminées » ، ووصف بأنه حب متوسط بين الشعير والحنطة ، وهو ينبت عادة بين الحنطة ، وهو « الزُّؤان » والعامة تقول « الزِّوان ، والزِّيوَان » .

لم يرد اسمه « الشوفان » في المعاجم العربية القديمة ، ولا في « المفردات » وهذا الاسم أطلق عليه في القرن الماضي

عرف في الماضي باسم « هُرْطُمان » وهذه لفظة فارسية ، و « زؤان » و « خافُور » و « قَرْطُمان » . والنوع الذي يزرع منه اسمه « خُرْطال زراعي Avoine cultivée » أو خُرْطال مُعرَّف « A. Sativa »

لم يعرف موطنه الأصلي ، وربما كانت له مواطن عديدة كالحبشة والصين وبعض مناطق البحر المتوسط . للشوفان أنواع كثيرة . أهمها : الشوفان العادي ، والتركي ، والأحمر . والقصير والعادي (النبوي) ، وتزرع منه أنواع في الربيع ، وأخرى في الشتاء ، وفي أجواء باردة رطبة ، ويحتاج إلى كميات كبيرة من المياه .

وتعتبر الولايات المتحدة الامريكية اليوم أكثر البلدان إنتاجاً للشوفان . وتضارعها روسية ، كما ينتج بكثرة في بريطانيا . وبولونية . وفرنسة . والمانية ، وكندا .

الشوفان في الطب القديم :

وصف الشوفان « الهرطمان » في الطب القديم بأن مفعوله يقرب من مفعول الشعير ، ودقيقه يقبض أكثر من دقيق الشعير ، وهو نافع للصدر والرئة ، وللسعال المزمن ، وأجوده الحديث المكتنز ، وكان يستعمل لزقات مفيدة للنِّقرِس والبُثور .

الشوفان في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث عرفت خصائص « الشوفان » في العلاج ، فيوصف مغليه لتسكين العطش ، وإدرار البول ، وتلطيف الالتهابات ، ومغليه مع السكر لتهدئة السعال الشديد ، والسعال الديكي ، ومكافحة الأرق ، والمغص الكلوي ، والتهابات الكبد والمرارة .

ومغلي قش الشوفان يسكن نوبات حصاة البول ، وغلاف الحبوب له المفعول نفسه ، والاستحمام بماء القش ـ أو غلاف الحبوب ـ يفيد المصابين بآلام الكُلَى ، واضطرابات البول ، والنقرس ، والروماتيزم . وحبّ الشوفان يليّن ويسكن آلام البواسير إذا أخذ مغلي عشرين غراماً منه في ليتر ماء ويُحلَّى بالسكر ، ويشرب بدل القهوة ، ويفيد كمادات مع قليل من الخل ضد آلام التصلب.

وينصح الأطباء لمرضى الأعصاب والمفكرين والمرهقين بتناول الشوفان ، وكذلك للمصابين بخلل في الكُلَى ، ولمرضى السكر ، ومرضى الغدة الدرقية التي اختلت وظائفها ، وضعف القدرة الجنسية والإخصاب .

وجاء في تحليلٍ لجريش الشوفان أن المئة غرام منه تحوي ٣٠٠ مغ من البوتاسيوم ، ومن هذا الجريش يصنع حساء مقو مع الحليب والسكر والماء . ويصنع منه مغلي ملين ومدر للبول (٢٠ غ من الجريش في ليتر ماء يغلى مدة نصف ساعة) .

ويصنع مغلي للأطفال الرضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان ؛ تغلى في ليتر ونصف من الماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي ليتراً . ويضاف إليه السكر ، ويعطى للأطفال يومياً مقدار ١٥٠ غ بالمصَّاص .

ولمعالجة الرمال البولية تنقع قبضة من الشوفان في ماء مغلي ، ويضاف إليها قليل من زيت اللوز الحلو وزيت الجوز .

هذا ، والأفضل أن يؤخذ الشوفان في الشتاء ، والأطفال والعصبيون يجدون راحة جيدة في النوم على فرش محشوّة بقش الشوفان .

قيمة الشوفان في الغذاء :

وحلَّل العلماء « الشوفان » ؛ فظهر لهم أنه يحتوي على نسبة عالية من الدهن ، والبروتئين ، والمعادن ، وغيرها من المواد الثمنية . وهذا ما يؤهله لاحتلال أعلى مرتبة بين العناصر المغذية للانسان .

لقد تبين أن « الشوفان » يحتوي على الأملاح المعدنية : البوتاسيوم ، الكالسيوم ، المنغنيزيوم ، الفوسفور ، الصوديوم ، الحديد ، هيدرات الكربون ، الدهن ، هرمون قريب من الجُرَيْبين (الهرمون المبيضي) ، وعلى الكاروتين ، وفيتامينات (ب[1]) و (ب ب pp) و (د) .

وفي الحبة الواحدة من الشوفان ١٤,٢ من البروتين ، و ٧,٤ ٪ من الدهن ، و ٦٨,٢ ٪ من النشا ، و ٥,٢٦ ٪ من الأملاح النافعة . وقيمة الحرارة ٣٩١ حرورياً وفي كل مئة غرام منه ، ٦٠٠ ميكروغراماً من الثيامين ، و ١١٠ من الريبو فلافين ، و ١,٠٥ من النياسين ، و ١,١٠٠ من البانتوتنيك .

وبظهور هذه النتيجة العظيمة اعتبر « الشوفان » ذا قيمة غذائية عالية ، وبخاصة لشعوب البلاد الباردة مثل اسكاندينافيا ، وايقوسية ، وأخذ السكسونيون يتناولونه حَساء يومياً في طعام الترويقة .

وأصبح الطعام المفضّل للأطفال والمرضى ، والشيوخ ، وللمتعرضين للارهاق العضلي ، فهو يغذيهم ، ويقويهم ، ويرفع طاقة النشاط في عضلاتهم .

وبما أن المادة البروتينية فيه لا توجد في هيئة « جيلوتين » فإنه غير صالح لصنع الخبز ، فيؤكل بشكل فطائر وبسكويت وغيرها . وتصنع من جريش حبوبه « الكويكرأوت » و « عصيدة الأطفال » « بوريدج » ، وهو غذاء شهي خفيف ، سهل ، الهضم مفيد لضعاف المعدة والأطفال ، ويستخرج منه نشا جيد . ويستفاد منه في انكلترة في صناعة الوسكي ، وتجري أبحاث في جامعات الولايات المتحدة لادخال قشور الشوفان في طعام المستقبل لتقليل نسبة فساد الأسنان ، بعد ما ثبت لهم ذلك في التجارب التي أجريت .

وكما هو نافع للانسان ، فإنه يعتبر غذاء قيماً للحيوانات الأليفة ولا سيما الخيل ، باستثناء الخنازير فإنه لا يصلح لها .

الشوكولاتة

Le chocolat (The chocolate)



مادة غذائية اكتسبت أهمية كبرى في العصر الحديث بفضل التفنن في صنعها ، وقيمة المواد التي تصنع منها .

يعتمد صنع الشوكولاتة على بذور شجر الكاكاو « Cacao » ، وذلك بتنظيف البذور من الشوائب العالقة بها ، ثم تحمّص في أفران حديدية فتكسب الرائحة الخاصة بها وزيادة الدهن والبروتئين فيها ، وتخف كمية الدِّباغ . وتصبح قشرة البذرة سهلة الكسر ، ويسهل أيضاً طحن البذور . وتطحن البذور في مطاحن خاصة فتصبح عجينة زيتية مكوِّنةً « الليكور » أو الشيكولاته المُرَّة ، وذلك حين تبرد العجينة وتجمد . ومن هذه العجينة تصنع الشوكولاته باضافة السكر لتحليتها ، والتوابل المختلفة ، أو المواد العطرية لتحسين طعمها (ر . الكاكاو) .

تاريخ الشوكولاته في أوربة :

عرف « الكاكاو » فاتحٌ إسباني يدعى « فرناند كورتيز Fernand cortez » خلال فتح الإسبانيين المكسيك وحروبهم مع سكانها الأصليين الهنود نحو سنة ١٥٢٠ م ، فقد حمل في مركبه هذه الأنواع من « الفول الأسمر » الذي يأكله المكسيكيون غذاء بشكل مربّى ممزوج بالسكر ، أو بشكل دواء ، وكان الزيت الذي يستخرج من حبوب الكاكاو يستعمل لمعالجة الحروق ، والمتأنقات من نساء المكسيك كن يستعملن هذا الزيت للتجميل .

وقدّم الفاتحون الاسبان كميةً من حبوب الكاكاو إلى دير للرهبان . فمزج الرهبان الدقيق المستخرج من حبوب الكاكاو بسكر القصب المكتشف حديثاً أيضاً ، فاخترعوا هم بذلك الشوكولاته .

واخترق « اختراعُهم » هذا حدودَ جبال البيرينه بسرعة ، ومنذ نهاية

القرن السادس عشر أصبح كبار رجال البلاط في المما لك الأوربية يستمتعون بتناول الشوكولاته .

وانتقلت من أوربة إلى غيرها من القارات ، فعمّت العالم كله ، واحتلت مكانة كبرى ، وأصبحت مادة لا يمكن الاستغناء عنها للكبار والصغار .

ومن الطبيعي ـ وقد انتشرت الشوكولاته هذا الانتشار الهائل ـ أن يكثر مادحوها ، ولا غرابة أن اعتبرها أناس طعاماً « معجزاً » في فوائده وطيب مذاقه . وأن اعتبرها آخرون نوعاً خطيراً من السم الزُّعاف .

وهذا الاختلاف في آراء الفريقين فيها يعود إلى أمرين ، أولهما : القيمة الغذائية العالية الموجودة في عناصر تركيبها ، وثانيهما : إفراط الناس في تناولها باغراء طعمها وأنواعها وحسن صنعها وعرضها . ولعل كلمة الفصل الحقّة بين المختلفين في أمرها ، هي كلمة الأطباء وعلماء الغذاء .

الشوكولاتة بين النفع والضرر :

لقد عُرف أن الشيكولاتة تتركب ـ بصورة عامة ـ من مزيج عنصرين أساسيين هما : السكر ، والكاكاو ، فتركيب السكر معروف (ر . السكر) . أما تركيب الكاكاو فهو : ٢٥ ٪ من المواد الدسمة ، و ٦٤ ٪ من السكّريات . و ٥ـ٧ ٪ من المواد الآزوتية ، ٣ـ٥ ٪ من الأملاح المعدنية ، واكتشف أخيراً أن الشوكولاتة غنية بالكالسيوم ، والفوسفور ، والكلس ، وفيتامينات (د) التي تزيد في تركز الكالسيوم على العظام ، وهذا ما يجعلها غذاء ضد الكُساح ، فيُوصى بها للأطفال بشرط ألا يُتجاوز في تناولها المقدار اللازم .

ويحوي الكاكاو عنصرين خاصين به : أولهما : التيوبرومين « La théobromine » وهو عنصر آزوتي مركب من كافئين القهوة ، وتيئين الشاي ، وهما مادتان تهيجان الجهاز العصبي ، فيفيد تناولهما الذين يعملون في أشغال غير فكرية .

والعنصر الثاني هو : حمّاضات الكالسيوم التي تجعل الشوكولاتة مؤذية للمصابين بأمراض الكبد والنِّقرِس ، والرِّثية (الروماتيزما) . والسمنة

الشوكولاتة غذاء عظيم :

والشوكولاتة غذاء عظيم لما تحويه من السكر ، والمواد الدسمة ، والآزوتية فهي إذن أكثر الأطعمة غذاء للانسان . والكيلو الواحد منها يحوي من ٥٠٠ ـ ٦٠٠٠ وحدة حرارية .

لهذا توصف للرياضيين ، والعمال ، فهي تقدم لهم منشطاً كبيراً في حجم صغير ، وفضلات قليلة . وتعطى لذوي الأعمال الفكرية ـ بكميات قليلة ـ (إذا كانت أكبادهم تتحمل خصائصها المثيرة للأعصاب) . وللأولاد منذ السنة الثالثة ، وتبدأ بكمية ٢٥ ـ ٣٠ غراماً في اليوم ، وتزاد ـ مع العمر ـ حتى تصل إلى المقدار المتوسط الذي يسمح به للبالغين ، ويتراوح بين ٥٠ـ١٠٠غ في اليوم ، حسب حالة الشخص الصحية . أما الأشخاص الذين تغذيتهم قليلة ، والنقهاء فيمكنهم تناول الشوكولاتة إذا كان جهازهم الهضمي سليماً .

وتمنع الشوكولاتة عن مرضى السكر ، ومرضى الكبد ، والمصابين بقرحات المعدة . وبالإمساك ، والنقرس ، والسمنة ، والرثية (الروماتيزما) والعصبيين والمصابين بالتحسس ، وبالرمال والحصى ، وأمراض القلب .

وعلى كل حال لا تؤكل الشوكولاتة في آخر الطعام ، لأنها ذات قيمة غذائية كبيرة ، وموادها ثقيلة وصعبة الهضم .

والشوكولاتة المصنوعة بالحليب والبندق واللوز هي ـ بعكس ما يظن ـ سهلة الهضم أكثر من الشوكولاتة العادية المصنوعة من مادة الكاكاو وحدها ، فهذه تبقى في المعدة طويلاً ولا تفتتها عصارات المعدة بسهولة .

والخلاصة : أن الشوكولاتة يمكن أن تعتبر غذاء جيداً إذا أكلت باعتدال وفي غير أوقات الأكل .



الشُونِيزْ . الشِينيز : La nigelle (The nigella)

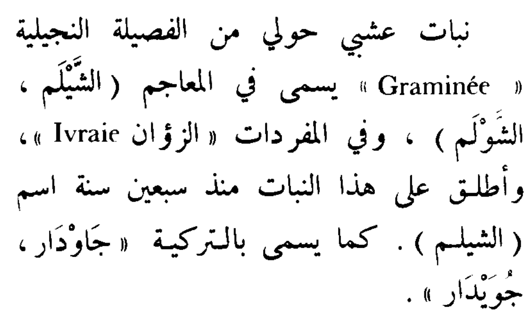
إسمان من اللغة الفارسية يطلقان على نبات عشبي يدعى في مصر والشام « حبة البركة » (ر . حبة البركة) .

الشيرج (Huile de sésame)

اسم لدهن السمسم معرب من « شيرة » الفارسية . ولا يجوز كسر شينه « شِيرج » كما يقول العوام (ر . كلمتي : السيرج ، السمسم) .

الشَّيْلَم

Le seigle (The rye)



نبات عشبي حولي من الفصيلة النجيلية « Graminée » يسمى في المعاجم (الشَّيْلَم ، الشَوْلَم) ، وفي المفردات « الزؤان Ivraie » ، وأطلق على هذا النبات منذ سبعين سنة اسم (الشيلم) . كما يسمى بالتركية « جَاوْدَار ، جُوَيْدَار » .

يقال إنه نشأ في الأفغان وتركستان بريّاً . وكذلك في آسية الصغرى . كما يقال أن موطنه الأول هو منطقة البحر الأسود . وبحر قزوين في أوراسية الوسطى ، ولم تعرف له آثار في خرائب مصر أو بحيرة « دويلنجز » رغم أن الاغريق والرومان كانوا يعرفونه .

يشبه الشيلم في طبيعته الشعير ، ويشبه القمح في سوقه وحبّه . وليس له أصناف كثيرة ، وهو أكثر الحبوب تغذية بعد القمح . وإذا خلط بالقمح كان خبزه لذيذ الطعم .

يُنتج أكثر الشيلم في أوربة ويستهلك أكثره فيها أيضاً . وهو أساس الخبز لاحتواء حبوبه على الجيلتين ، ويعرف خبزه باسم « شفارتز بروت Schwarzbrot » أو الخبز الأسمر » . والشيلم رطب ، داكن اللون ، مذاقه مرّ ، وكان الغذاء الرئيسي لثلث سكان أوربة حتى منتصف القرن التاسع عشر. وفي بعض مناطق الولايات المتحدة الأمريكية يستعمل ثلثا إنتاج الشيلم علفاً والباقي في صناعة الخبز والويسكي والخمور الأخرى . وقش الشيلم يستعمل في صناعة الورق والقبعات والتعبئة وغيرها .

الشيلم في الطب القديم :

جاء في الطب القديم أن ورق الشيلم الأخضر يؤكل بلا ضرر . وبذوره تخدّر وتنوّم ، والإكثار منها يهبط نبض القلب ويبرد الأطراف وكان يستعمل

في علاج البرص والبَهَق ـ طلاءً ـ ويؤخذ مع بزر الكتان لتحليل الأورام . وإذا طبخ بالعسل وضمّد به عرق النَّسَا سكّن آلامه ، ويستعمله العطارون في صنع أدوية للتقوية الجنسية وللتخدير .

الشيلم في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل نبات الشيلم أنه يتركب من :

هيدرات الكربون (مائيات الفحم) ، ومواد آزوتية ، وأملاح معدنية (كالحديد والكالسيوم). وخواصه. تمييع الدم ، ضد التصلب ، منشِّط ، بنَّاء . وهو يوصف لحالات : ارتفاع لزوجة الدم ، وتصلب الشرايين ، وارتفاع الضغط الدموي ، ولتسكين الآلام .

ودَابِرَة « L'ergot »[1] الشيلم لها قيمة كبيرة في العلاج الطبي ، لأنها تدخل في تركيب عدة أدوية لقطع النزيف ولتسكين الآلام ، ومكافحة تشنجات الرحم . وخلاصتها تعرف باسم « L'ergotine » ، ويستفاد منها ضد نقص البول وسيلان المهبل .

خبز وشراب :

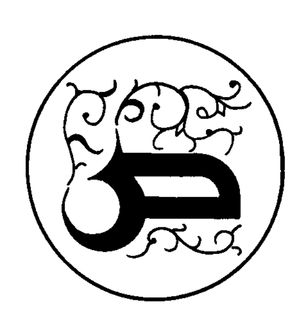
يصنع من الشيلم خبز أظهر البحث العلمي أن الشعوب التي تتناوله بانتظام تندر بينها الاصابة بأمراض : شرايين القلب ، وتصلب الشرايين .

كما يصنع شراب بغلي ٣٠ غ من حبوب الشيلم في ليتر ماء ، فيكون الشراب مرطباً ، مطهراً ، ومليناً .



(١) مرض يحدث للشيلم والحنطة وغيرهما يحوّل زهر السنابل إلى كتل سود أو مستطيلة .





الصَّبَّارَةُ (الصُّبَيْر)

La raquette (The cactus)



جنس نباتات لحمية من الفصيلة الصَّبَّارِيّة « Cactacées ou cactées » ، منه الصَّبَّار المعروف « Oponce vulgaire » ، الذي يسمى في الشام (الصَّبَّارَة ، والصُّبَيْر) ، ويسمى في مصر (التين الشوكي) ، ومن أسمائه « تين البربر Figue de Barbaries » و « تين الهند و نين اسبانيا »

أصل الصبير :

تتفرع من هذا النبات ألواح بيضية الشكل ، تنبت فيها أشواك طويلة حديدة الرؤوس ، وتحمل في أطرافها العليا أثماراً ذات أوبار كثيرة دقيقة ، ولُبّها مملوء بالبزور الصلبة ، وقشرة الثمرة ذات أشواك ناعمة تعلق باليد عند تقشيرها ، ويزول هذا الشوك بدهنه بالسيرج (زيت السمسم) .

قيل إن أصل الصبير من أمريكة ، ثم عمّت زراعته غيرها من البلاد ،

ويتخذ في كثير من البساتين والحدائق سِيَاجاً لحمايتها ، وله أنواع وأصناف .

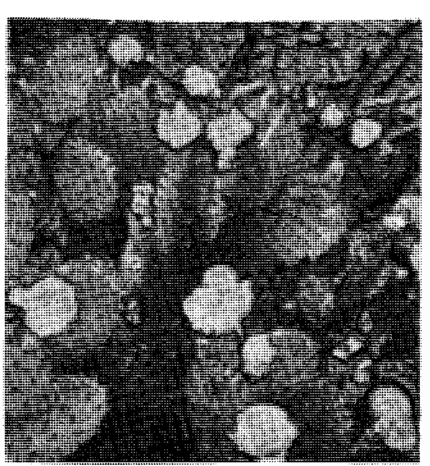
لم يعرف « الصبير » في البلاد العربية منذ القديم ، لذا لم يذكر اسمه في المعاجم ـ القديمة ـ وفي كتب المفردات .

الصبار غذاء .. ودواء :

وذكر في « علم الغذاء » : أنه مادة مغذية ، ويعتبر في شمالي أفريقية غذاء أساسياً . وعرف من تركيبه أنه يحتوي على ١٢,٨ ٪ من السكر (خليط من الغلوكوز والليفولوز) ، وعلى أحماض التفاح ، ودُرّدي الخمر « رسوبات الطرطير Tartrique » ، ولُعاب النبات « **Mucilage** » والبكْتين ، والتانين . وفيه ١ ٪ من المواد البروتينية ، وفيه كلس ، وفوسفور ، وفيتامين (أ) وفيتامين (ج) . ومن خصائصه أنه مغذ ،وقابض ؛ وفاتح للشهية جداً ، وليس صحيحاً أنه يسبب التهاب الزائدة الدودية وتورم المصران الأعور ، ويفيد تناوله ـ على الريق ـ في تليين المعدة .

يؤخذ لبُّ الصبير من الداخل لمكافحة الاسهال والزُّحار (الديزانتاريه) وذلك بعصر الثمرة وتناول العصير وحذف البذور . وتستعمل من الخارج أوراقه كمادات موضعية ضد الرثية (الروماتيزم) والخُرَّاجات والزُّحار وذلك بهرسها وتنقيتها من أشواكها . ومما يذكر أن « الصبَّارة » تصبغ البول باللون الأحمر فلا ضرر من ذلك .





الصَّدَفِيَّات والمَحَارِيَّات

Les coquillages (The ostracoda)

هي حيوانات رَخَوِيَّة « Mollusques » من ذوات الصدفتين ، وفصيلة المحاريات « Ostrésidés » ، جسمها طري ومغطى بصدفة ، وأشهرها المسمى « المحاريات Les huîtres »...

تعود معرفة الانسان بالصدفيات والمحاريات واستعمالها في غذائه ، إلى ما قبل التاريخ ، بدليل وجود آثارها في الأواني التي اكتشفت في المطابخ البدائية القديمة .

وقد اعتبرت الصدفيات بين أغذية الانسان القديم ، وحتى اليوم نشاهد القرود في افريقية يجمعون الصدفيات الملصقة في الصخر ويفتحون أصدافها ويلتهمونها بنهم يذكرنا بما كان يفعله القدامى من أجدادنا الأول حين كانوا يتغذون بها ، ويسمونها « فاكهة البحر » .

لقد أصبحت تربية الأصداف ـ فيما بعد ـ صناعة متقنة وتجارة رائجة في كثير من أنحاء العالم ، وأصبح لها قواعد وأصول تتناول : تربيتها ، جمعها ، تصديرها ، توزيعها ، ومراقبتها لتقدم للاستهلاك الواسع لها سليمة صحيحة ، ومنذ سنوات بعيدة أصبحت خاضعة لمراقبة الدولة في كل بلد ، وأقيمت مؤسسات خاصة تهتم بشؤونها من جميع النواحي .

الصدفيات في الطب القديم :

وصف الحيوان الصدفي في الطب القديم بأن لحمه إذا سحق وطُلِيَ به البدن جَفَّفَ بقوة . وأَكْلُ لحمه يسكّن وجع المعدة ، ومرَق صغاره يسهّل البطن ، ويجلو الاسنان ، وينفع من قروح العين وغلظ الأجفان ـ كحلاً ـ وهو يجفف ، وإذا حُرِق صدفُه وسُحِق ناعماً نفع للجراحات الخبيثة ، وإذا عجن بخل أو عسل نفع للجراحات المتعفنة ، وأجوده الأبيض الكائن في المياه العذبة ، والذي يجلب من البحار أجوده الأبيض المحرَّق ، وهذا يجفف القروح التي في الصدر والرئة ، ويجلو البَهَق .

قيمة الصدفيات الغذائية :

تحتوي الصدفيات على عناصر مهمة من الوجهة الغذائية ، في مقدمتها البروتينات التي تقرب من نسبتها في السمك . وفوق هذا فهي أخف ثقلاً وأسرع هضماً من اللحم الحيواني ، كما تحوي جميع أنواع الفيتامينات ـ وبخاصة (د) الثمين ، وكمية كبيرة من الأملاح المعدنية : الصوديوم ، اليود ، الحديد ، والكلسيوم خاصة ، وكذلك النحاس ، والزنك ، والكبريت ، والفوسفور ، والمنغنيز ، وتحصل الصدفيات عليها من ماء البحر .

ماذا قال الطب الحديث :

تمنع الصدفيات عن مرضى الكُلَى ، والمصابين بتوتر الأوعية الدموية ، وأمراض القلب الشديدة ، وذلك لغناها بالصوديوم ، كما تمنع عن البدينين لأن أكلها يتطلب شرب ماء كثير ، وعن مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية لكثرة اليود الذي تحمله وعن المصابين بعسر الهضم الشديد لوفرة المواد الدسمة فيها.

وينصح بتناول الصدفيات للأصحاء السليمين من الأمراض ، ويمكن أن يتناولها ـ بتحفظ واعتدال ـ الأطفال من سن السادسة أو السابعة ، والمصابون بفقر الدم ، والرياضيون ، والناقهون ، والمراهقون وذوو الأعمال الفكرية ، والمرهقون ، وذوو الإصابات الخفيفة بأمراض الكبد ، وبالتهاب الوعاء الليمفاوي ، وانحلال الدم ، والمسنون .

كيف تنتخب وكيف تؤكل :

يجب أن تنتخب الصدفيات النيئة الطازجة ومن ذات اللون البرّاق اللامع والمغلقة جيداً ، وأن تغسل قبل استعمالها ، وأن تسقى بالخل وعصير الليمون لتعقيمها ، أما المطبوخة ، فيجب أن يجتنب مع تناولها أكل المواد الصعبة الهضم ، والمحشيات ، والصلصات الدسمة أو ذوات التوابل الكثير ة .

الصَعْتَر

هو السَّعْتَر والزعتر (ر . كلمة السعتر) .

صَفَارُ البَيْض

أسمه « المحُّ » ، وقد تحدثنا عن تركيبه وفوائده الغذائية في كلمة « البيض ».

الصلصة

La sauce (The sauce)

كلمة الصلصة « أصلها لاتيني من « صالصا Salsa de sal,sel ».

دخلت العربية في العصر الحديث ، وهي تطلق على تابل مائع يستعمل مع بعض الأطعمة ، أو يدخل في الطعام كالملح أو التوابل ، ليعطيه نكهة معينة موجودة فيها ، أو ليحسّن نكهة الطعام ويجمّله ، أو ليحدث تماسكاً بين أصناف الطعام ، أو ليخفف من طعم المادة الدهنية في طعام ما ، والفارق بين السلطة والصلصة ، أن السلطة تصنع من الخضراوات النيئة ـ وبعض الفواكه ـ بينما الصلصة تصنع ـ على الأكثر ـ من مواد تطبخ أو تسلق .

يشترط في الصلصة أن يشبه طعمُها طعمَ المواد التي تدخل في صنعها ، وأن يماثل لونها لون تلك المواد ، وأن يتفق وكثافتها أو رقتها ، وأن تكون نقية من دهن فائض عن المرغوب ، أو من كتل وغيرها تعكر صفوها .

أما المواد الأساسية التي تصنع منها الصلصة فهي : ١ ـ مادة دسمة : (دهن ، زبد ، زيت) . ٢ ـ مادة ثخينة : (بيض ، نشا ، طحين) . ٣ ـ مادة مائعة : (ماء ، حليب ، مرق لحم ، عصير فواكه) . ٤ ـ توابل : (ثوم ، بصل ، فانيلا ، بهارات) .

تصنع عدة أنواع من الصلصات وتحفظ لاستعمالها عند اللزوم وبحسب نوع الطعام الذي يوافقها . (ر. قاموس الطبخ الصحيح) .

الصَلْصَالُ

L'argile (The clay)

الصلصال (علمياً) هو : سيليكات الالومينيوم المائي المخلوط غالباً باكسيد الحديد وأكسيد المنغنيز وغيرهما ، وهو إذا كَثُرَ في التراب صيَّره صلباً مندمجاً.
أمراضه ، وقد روي أن الفراعنة كانوا يستعملونه في تحنيط الموميات ،

وفي « اللغة » هو : الطين الحُرُّ خُلِطَ بالرمل وجفَّ بالشمس فصار له صوت ـ إذا مُسَّ ـ فاذا طُبخ بالنار سمي « فُخَّاراً » أو « خَزَفاً » .

والصلصال ليس نباتاً ، ولا حبّاً ، ولا غذاء ليدخل في موضوعات « قاموس الغذاء » ، ولكن أهميته في الطب والعلاج ، واستعماله الواسع في أكثر الوصفات العلاجية ـ كما يطالع القارئ ذلك في دليل الأمراض والعلل والآفات التي سردناها في آخر القسم الأول من القاموس ـ قد اضطرنا إلى الحديث عنه ولو بايجاز .

الصلصال في التاريخ :

عرف الانسان فوائد الصلصال منذ القديم ، واستعمله في معالجة كثير من أمراضه ، وقد روي أن الفراعنة كانوا يستعملونه في تحنيط الموميات ، وتحدث عنه أطباء اليونان والرومان وعلماؤهم ، وأحلوه مكان الصدارة في طبهم ومؤلفاتهم ، وورد ذكره ـ في قصة الخلق والتكوين ، في التوراة باسم « التراب » ، وفي القرآن في عدة سور باسماء « التراب ، والصلصال ، والطين ».

الصلصال في الطب :

وتحدث الأطباء والعلماء العرب عن « الطين ، الصلصال » مطولاً وعددوا فوائده في أمراض وعلل كثيرة ، وظل طوال القرون الوسطى الدواء الثمين المفضل ، ثم أهمل شيئاً فشيئاً في عصر النهضة ، وكاد النسيان يطوي ذكره ، لولا أن بدأ يخرجه إلى ميدان الحياة من جديد الكاهن الشهيد الشجاع « كنيب kneip » ، والالماني « فيلكيه Felke » ، والأستاذ الأمريكي « البينيل Albinel » ، والطبيب الانكليزي « شيرتر Shearter » .

وفي مطلع القرن العشرين استعان به الطبيب الألماني « ستامبف Stumpf » على مكافحة الهيضة الأسيوية ـ الكوليرا ـ خلال الحرب العالمية الأولى ، وهكذا أخذ « الصلصال » مكانته في الطب ، وفي الصناعة وغيرهما ، وقد أهَّلَه لذلك ماظهر في تحليله من عناصر جوهرية ومواد حيوية تفيد الانسان والحيوان في مجالات عديدة .

استعمالات الصلصال ...

يقول الطبيب العالمي الدكتور « جان فالنيه J. valnet » : (إن جميع ما ذكرته في بحثي عن الملفوف « Chou » ينطبق على « الصلصال Argile »

في كل النواحي ، لأنه قد ظهر من الأبحاث الحديثة والتحاليل والاختبارات أن هذا العلاج (الصلصال) ـ القديم جداً ـ يتمتع في الواقع الصحيح بقوة نادرة ، و « عيبه » الوحيد هو أنه كان يستعمل من قبل أيدٍ « شعبية » ومع ذلك فان من السهل أن نجد في الآثار الكتابية القديمة نماذج مدهشة لما كانت تعطي المعالجة به لعلل وأمراض خطيرة في غالبها ! » وتركيبه ـ الذي عرفت أكثر عناصره اليوم ـ أثبتت لنا أنه مرمم للجسم ، مجدد لتوازنه ، مقاوم لكل تسمم ، وهذه الخواص عرفت أيضاً في القديم وفي العصور الخالية .

أهم خصائص الصلصال :

والخصائص التي عرفت ـ في هذا العصر ـ عديدة ، ولعل أهمها :

١ ـ أنه يقضي على الجراثيم ، وهذا ما يفيد جداً في علل الصدر والمعدة والأمعاء اذا أخذ داخلياً ، وعلى جراثيم الجروح والقروح وعاهات الجلد ويسرع شفاءها إذا استعمل خارجياً .

٢ ـ أنه يملك خاصية امتصاص الروائح السيئة والكريهة من المواد التي يضاف إليها مثل الزيوت الطبية ، والمواد الدسمة كالأدهان وغيرها .

٣ ـ أنه يمتص السموم ويوجد المناعة منها في جسم الانسان أو الحيوان الذي دخلت معدته السموم مع الطعام أو الشراب وبهذه الخاصية أيضاً تستفيد الصناعات فوائد كبيرة في إزالة الشحوم والألوان من منتوجاتها الغذائية العديدة وغيرها .

٤ ـ أنه ـ بفضل غناه بمادة السيليكات ـ يعتمده الطب في علل عديدة ، في مقدمتها : السل ، تصلب الشرايين ، والشيخوخة .

٥ ـ أنه بأهمية ما فيه من المنغنيزيوم ، والحديد ، والكلسيوم ، يلعب دوراً عظيماً في علاج حالات : فاقة الدم ، والسرطان ، والوهن الجسمي والعقلي ، وفقد تركيز المعادن في الجسم .

(ر . الملفوف الذي يشاركه الصلصال في خصائصه) .

الصلصال داخلياً :

قبل البدء باستعمال الصلصال للعلاج لا بد من إعطاء الملاحظات التالية :

١ ـ يجب أن نعلم أن الصلصال ليس دواء تافهاً نستعمله كيفما نريد ، وبخاصة داخلياً ، فنجر جسمنا إلى ضرر جسيم ومتاعب باهظة ، وعلينا أن نستعمله باشراف الطبيب .

٢ ـ إذا لم نحصل على فائدة سريعة من الصلصال ، فلا يجب أن نقطع المعالجة قبل إتمامها وبدون موافقة الطبيب .

٣ ـ إذا كنا لا نعزم على متابعة العلاج حتى الحصول على نتيجة ، فيجب ألا نقدم عليه ، وإذا بدأنا فلا نتراجع إلا بنصيحة الطبيب ، أو بظهور عوارض سيئة .

٤ ـ يجب ألا نستعمل الصلصال ـ داخلياً ـ إذ كان في الأمعاء استعداد للسدد ، أو كنا نشكو من إمساك عنيد ، أو فتق ، أو نجري علاجاً بأشعة (اكس) ، أو نتناول دواء وبائياً أو تجانسياً (علاج الداء بالداء) .

٥ ـ لا يجوز تناول الصلصال إذا كان المريض تناول زيت الزيتون أو البارافين منذ عشرين يوماً على الأقل ، أو كان غذاؤه كثير الدسم .

٦ ـ إذا تناول المصاب بالامساك العنيد الصلصال مدة خمسة أيام ولم يحصل على تحسن ، فعليه التوقف عن تناول الصلصال حالاً .

٧ ـ عند إعداد الصلصال يوضع في وعاء من البلور أو البورصلان ، أو الفخار ويحرك بملعقة خشبية .

استعمال الصلصال خارجياً :

أما استعمال الصلصال خارجياً فيجب أن تتبع فيه النصائح التالية :

١ ـ توضع لزقة الصلصال على مكان الوجع (المعدة ، الصدر ، الكلى ...) بعد الأكل بساعتين على الأقل ، وتبقى طويلاً ، ويحتفظ من البرد .

٢ ـ يعد الصلصال للزقة قبل استعماله بست أو ثماني ساعات ، ويوضع في الشمس ، وإذا لم تكن شمس فتدفأ اللزقة قليلاً ، ويمكن وضعها باردة على الأعضاء المصابة بالحرارة العالية .

٣ ـ يمد الصلصال على قطعة قماش رقيقة من الصوف أو القطن أو الحرير ، بسماكة سنتمترين .

٤ ـ ترفع اللزقة حين يصبح الصلصال جافاً ، وترفع عن الجروح بعد ساعتين ، ويمكن إبقاؤها حتى أربع ساعات أو أكثر ، إلا إذا بردت أو أحدثت ألماً أو مضايقة .

٥ ـ إذاحدث احمرار في الجلد ـ في مكان اللزقة ـ أو حرقة ، فيدهن بقليل من زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون .

٦ ـ إن الصلصال الذي استعمل يجب أن يستغنى عنه ولا يستعمل ثانية .



مصنوعات من الصلصال

الصَّنَوْبَر

Le pin (The pine)

جنس أشجار حرجية من الفصيلة « الصنوبرية » أو « المخروطية Les conifères »، وهي من الزهريات عاريات البذور التي منها : السَّرْوُ ، والعَرْعَر ، والأَرْز وغيرها . فيه أنواع عديدة منها : صنوبر حلبي ، أو صنوبر القديس ، منتشر في حدائق دمشق وغيرها ، ويعرف بالصنوبر الذكر ، وهذا خطأ علمي ، نقل عن اليونان واقتبسه منهم المؤلفون العرب ، والصحيح أنه ليس في الصنوبر ذكر أو انثى ، بل له أزهار ذكرية وأنثوية على الشجرة الواحدة.

ومن أنواع شجر الصنوبر نوع اسمه « صنوبر مثمر» يزرع وتؤكل بزوره، وهو منتشر في لبنان خاصة .

تاريخ الصنوبر وحياته :

تعيش شجرة الصنوبر في المناطق الباردة ، وفي أعالي الجبال في البلاد الحارة ، وتعمّر طويلاً ، وهي دائمة الخضرة ، وتحتوي جذورها وسوقها على قنوات مليئة بالزيت والراتينج وقد عرف الانسان منذ القدم أن يجرح سوق هذه الأشجار ، فينساب منها سائل زيتي عطري الرائحة ، حرّيف الطعم وحين يُقَطَّر ينفصل عنه الراتينج المعروف باسم « القلفونية » ، والزيت الباقي يعرف باسم « زيت التربنتينة » ويستعمل كلاهما في الطب وفي الصناعة .

أما بذور الصنوبر فتستعمل غذاء شهياً مفيداً ، يدخل في العديد من المآكل وبخاصة الحلويات والفطائر .

عرف الفراعنة الصنوبر، ـ وجدت آثاره في قبورهم وعلى موائدهم ، وعرفته الأقوام القدمة كالاغريق والرومان وورد ذكره في آثارهم المكتوبة .

وعرفه العرب وذكروه في آثارهم ، وورد في « كتاب الشذور الذهبية » أن اسمه « قَضْم قريش » وفي « كتاب مفردات ابن البيطار » أنه يُسمَّى أيضاً

« فم قريش » ، وتحدثت كتب الطب العربية عن فوائد الصنوبر ـ غذاء ودواء ـ في الطب القديم ، فقالت ما خلاصته :

الصنوبر في الطب القديم :

أجود ثمر الصنوبر الحديث الأبيض ، ولا تبقى قوته أكثر من سنة . قيل : إنه يزيل الفالج واللقوة (اعوجاج الفم) ، والرعشة ، والخدَر واليَرَقان والاستسقاء ، وحبس الفضلات ، وضعف الكُلَى والمثانة .

ومع البلوط يشفي سيلان الرطوبات والحصى ، ويضعف البواسير والمفاصل ، إذا كانت عن برد بل يزيله أصلاً ، وطبيخ خشبه يزيل الأعياء والتعب كيف استعمل ، والقَرَع ، والعَرَق ، وعفونة العرَق وفساد رائحته ، والاسترخاء والترَهُّل . والجلوس فيه يشفي المقعدة ، والأرحام ، وينقي الرطوبات الفاسدة ، ويحلِّل العفونات . وإن جُعِل الصنوبر في عسل طال مكثه وكثر نفعه ، وهو أفضل الأدوية للصدر والقروح ذات المدة ، وأمراض الرئة والكبد ، ودخانه من أجود الأكحال لحفظ الأجفان وحدّة البصر ، وإذهاب السلاق والجَرَب. وهو يضر المحرورين ، ويصلحه السكنجبين (شراب من خل وعسل) . والشربة من عصارته ثلاثة دراهم ، ومن حبه عشرة دراهم ، ومن طبيخه أوقية . وهو يغذي كثيراً ، وفيه عسر الهضم ، ويزيد في المني ، ويولد مغصاً ؛ وترياقه حب الرمان المُزّ .

الصنوبر عند العرب :

وكان للشعر العربي نصيب من الحديث عن الصنوبر ، فوصف الشعراء شجره الباسق الظليل وحبه الأبيض الجميل ، منهم الشاعر أبو بكر الصنوبري الذي قال يفخر بنسبه « الصنوبري » ويشيد بالصنوبر :

وإذا عُزِيَنا إلى الصنوبر لمْ	نُعْزَ إلى خاملٍ من الخَشَبِ
لا ، بل إلى باسِقِ الفروع علا	مناسِباً في أَرُومَةِ الحَسَبِ
مثل خيام الحرير تحملُها	أعمدةٌ تحتَها من الذَّهبِ
كأنَّ ما في ذُرَاهُ من ثَمَرٍ	طيرٌ وَقُوعٌ على ذُرَا القُضُبِ
باقٍ على الصيف والشتاء إذا	شابتْ رُؤُوسُ النباتِ لم يَشِبِ

مُحصَّنُ الحَبِّ في جَـواشِـنَ[١] قـد أمِنَّ في لُبْسِها من الحَـرَب[٢]
حَـبٌّ حَكَـى الحُـبَّ في قُرُبِ الأ صـداف حتى بَـدَا من القُـرُبِ
ذو نَثَّـةٍ[٣] مـا يُنـالُ مـن عِنَـب مـا نِيـلَ من طِيبِهـا ولا رُطَبِ
يـا شجـراً حَبُّـه حَـدانـيَ أنْ أَفْـدِي بأمـي محبَّـةً وأبـي
فـالحمـدُ لله إنَّ ذا لَقَـبٌ يـزيـد في حسنـه على النَّسَبِ

الصنوبر في الطب الحديث :

وصف الصنوبر بأنه مفيد لأمراض الصدر ، مكافح للسعال ، يؤخذ منقوع براعم شجره بنسبة ٢٥ـ٤٠ غ في ليتر ماء ثلاث ساعات ويشرب ـ رغم ما يبقى فيه من مرّة ـ ضد الرشوحات المستعصية ، والنزلات الصدرية عامة ، وكل علل مجاري التنفس .

وكذلك يصنع منه شراب كما يلي : يصب ٥٠ غ من الغول (الكحول) على ٥٠ غراماً من براعم شجر الصنوبر ويترك نصف ساعة ، ثم يصب النقيع على ليتر ماء غال ، ويترك أيضاً ست ساعات ، ثم يصفى ويضاف إليه مثل وزنه من السكر ، ويوضع في « حمام ماري » ليصبح شراباً ويشرب ملعقتين كبيرتين مرتين في اليوم .

ويوصف ماء حبوبه وبراعمه لمكافحة السل ، والسعال ، ولإدرار البول .

الصنوبر في الغذاء والصناعة :

كان القدماء يستخرجون من الصنوبر دقيقاً لصنع الخبز ويُعتَصَرُ من بذوره زيتٌ ، وتستخرج منه أنواع كثيرة من الراتينج والتربنتينا ، والقَلفونية ، والقطران النباتي ، والزفت النباتي ، ولزيته استعمالات كثيرة في الطب لمكافحة الالتهابات والأورام ، وفي عمل اللصوقات ، وهو عطري منبه في نزلات البرد ، وداء الحفر ، ومدر للبول .

ويستعمل زيت التربنتينة في الصناعات ، وفي الطب مطهراً ومحمراً

---

(١) جواشن : دروع . (٢) الحَرَب : السَّلَب .
(٣) النثة : ما يرشح به حب الصنوبر من الدهن .

للجلد ، ويستعمل موضعيا في طب الأسنان لوقف النزيف بعد خلع الاضراس ، كما يستعمل لتسكين المغص ، وطرد الديدان .

وتستعمل القلفونية في الصناعات ، وكانت تستعمل في الطب القديم لمعالجة عرق النَّسا ، والنِّقرِس والروماتيزم .

تصنع من الصنوبر حلويات لذيذة ، ويشترك مع غيره من المكسَّرات في صناعة الحلويات ، ويدخل في صنع عدد من المأكولات كتابل ومزين لها ، ومطيّب لنكهتها وطعمها ، ويلاحظ القارئ ذلك في كثير من وصفات المأكولات المذكورة في «قاموس الطبخ الصحيح» .



الصُّويَهُ

Le soya, soja (The soybean)



نبات حولي ، شُجَيْري قائم ، أو زاحف ، من الفصيلة القرنية « Légumineuses » يحمل قروناً مثل قرون الفاصولياء أو البزلياء ، عليها زغب ناعم كزغب البامية ، غير أنه غير شائك ، وفي داخل القرون حب صغير كحب البزلياء، أو مستطيل قليلاً كحب اللوبياء ، ومنه أصناف كثيرة ، المزروع منها أكثر من ألف صنف .

يعتبر « فول الصوية أو الصوجة » أقدم المحصولات التي زرعها الانسان . زُرِع في الصين في سنة ٢٨٣٨ ق.م ، وكان قبل ذلك عماد ـ غذاء الصين قبل زرعه ، وقبل التسجيلات الكتابية بقرون ، ويظن أن موطنه هو جنوب شرق القارة الأسيوية ، ومن هناك انتقل إلى مناطق أخرى ، وتَتَفَوَّق اليوم في إنتاجه : منشوريا ، ثم كوريا ، فاليابان ، فالصين وأندونيسيا . وقيل: إن الصينيين يصنعون منه (٣٠٠) نوع من الطعام ، ويؤكل نيئاً ومطبوخاً ، وطازجاً ومجففاً ومخمَّراً مع الغذاء اليومي ليكمِّل الأرز .

الصوية في أوروبة وأمريكا :

دخلت الصوية أوربة في سنة ١٧٣٩ ، ولكن زراعتها لم تنتشر على مدى واسع إلَّا في سنة ١٩٣٢ ، وأصبحت في فرنسة غذاء نافعاً ، ودعيت في بعض الأحيان « النبات العجيب » ، ولا يزال العديد من الصينيين النباتيين يتناولونه كما كان يتناوله أجدادهم القدماء منذ آلاف السنين .

ومما يذكر أن العالم « فورستنرغ » تنبَّأ في سنة ١٩١٧ أن « الصويا ستحدث انقلاباً في تغذية البشر » ، وكانت المانية تستورده يومئذ بكميات كبيرة من منشوريا وغيرها ، وكان من أعمال « ادولف هتلر » حين تولى الحكم في ألمانية أن ادَّخر مليوني طن من الصوية ، وزرعها في رومانية وغيرها على

نطاق واسع ، وحين نشبت الحرب استعمل بعض المخزون في صنع المتفجرات والمواد الكيماوية الحربية ، وطحن الباقي دقيقاً استُعْمِل في الغذاء .

وتداركت الولايات المتحدة الامريكية إهمال الاستفادة من « الصوية » ، فأخذت في السنة الثانية للحرب تستعمل خمسين مليون رطل من منتجات « الصوية » لأغراض غذائية وحربية ، وضاعفت في السنوات التالية هذا المقدار ثلاثين ضعفاً لسد حاجة جيشها وجيوش حلفائها .

ويزرع فول « الصوية » اليوم في أكثر بلدان القارة الأمريكية ، وهو يطحن ويصنع من دقيقه خبز أبيض ، وألوان كثيرة من الأغذية المتنوعة ، وقد وُصف بأنه أكمل ما عرف من المواد الغذائية الطبيعية ، وسيكون في المستقبل القريب أهم غذاء أساسي ، واشهى أنواع الطعام .

ماذا تحوي « الصوية » :

لقد ظهر من تحليل « الصوية » أنها تحتوي على ٤٠ ٪ من المواد البروتينية، بينما يحتوي اللحم على ١٥ـ٢٠ ٪ ، ومن المواد الدهنية ١٢ـ٢٥ ٪ (اللحم يحوي ١ ـ ٤ ٪) وتحوي من المواد السكرية ١٠ ـ ١٥ ٪ ، كما تحوي أملاحاً معدنية : كالسيوم ، حديد ، منغنزيوم ، فوسفور ، بوتاسيوم ، بوتاسيوم، كبريت . وفيتامينات (أ ، ب١ ، ب٢ ، د ، هـ) ، خميرة دياستاز، ليستين ، شمع العسل ، صمغ الصنوبر ، سيللوز ، كازائين ، وقيمتها الحرورية (٤٠٦) حروريات .

وهو أغنى من القمح بالمواد البروتينية بأربعة أضعاف ، ومن حليب البقر بالكلسيوم بنسبة الضعف ، ومن جميع الحبوب والبقول بالمعادن والفيتامينات بعشرة أضعاف . وكل (٤٥٣) غراماً من دقيق « الصوية » تحتوي من البروتئين ما يعادل ما في (٣١) بيضة أو (٨٠٠) غ من الحليب ، أو (٩٠٠) غ من اللحم الخالي من العظام .

وفي دقيق « الصوية » من الآزوت أربعة أضعاف ما في دقيق الحنطة ، وعشرون ضعفاً مما في الحنطة من المواد الدهنية ، ومن ثلاثة إلى خمسة أضعاف من هيدرات الكربون .

غذاء كامل وعلاج :

وصفت الصوية بأنها : غذاء كامل وسهل الهضم جداً ، وأنه بناء من الدرجة الأولى للعضلات ، والعظام ، والأعصاب ، وأنه منشط قوي ، ومرمم للجسم ، ومحقق للتوازن بين الخلايا .

يستخرج من حبوب الصوية زيت ذو قيمةغذائية كبيرة ، وفوائد عظيمة للجسم ، وهو يتركب من حوامض دسمة مشبعة بنسبة ٨٥ ٪ ، وحامض زيتي بنسبة ٢٥ ـ ٣٥ ٪ ، وحامض زيتي بنسبة ٤٠ـ٥٠ ٪ ، وغيرها من العناصر الثمينة التي تجعله أعلى زيت مغذ من بين الزيوت كلها . يضاف إلى هذا أنه يخفض الكوليسترول في الدم ولا يرفعه ، وإذا صُفِّي فقدت منه هذه المزية . وقد أجرى علماء إيطاليون تجربة بهذا الصدد على المرضى قدَّموا لهم طعاماً ـ أياماً ـ فيه قليل من الدهن والبروتئين الحيواني ، فارتفع الكوليسترول في دمهم ، بينما فريق آخر من المرضى قدموا لهم طعاماً صنع بزيت الصوية ، فهبط الكوليسترول في دمهم خلال ثلاثة أسابيع من المعالجة .

ويستخرج من الصوية مستحلب خاص أكثر فائدة من الحليب ، ويؤخذ ممزوجاً بالماء المغلي ، ويصنع منه نوع من الجبن غني بالدهن والفوسفور ، وهو ينفع للأطفال ، وللناقهين ، ومرضى البول السكري .

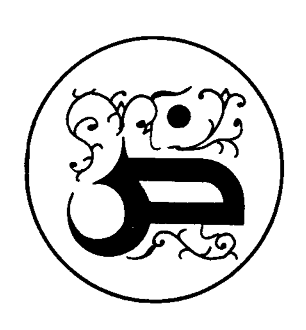
مأكولات ومصنوعات...

تصنع من فول « الصوية » أطعمة كثيرة ، وأصناف مختلفة يستسيغها كل الناس . فيمكن سلقه وأكله ساخناً مع صلصـة شهية ، أو بارداً في سلطة طازجة أو سلطة فواكه . كما يقلى وحده خضاراً ، أو يخبز في وعاء مع قليل من شرائح البصل والفليفلة واللبن ، كما يضاف إلى اللحم والخضراوات ويطبخ كما تطبخ البزلياء ، ويدخل في أكثر أنواع الخضراوات . وتصنع من دقيق « الصوية » أنواع من الكعك والبسكويت والفطائر ، والحلويات ، والحَساء ، والمايونيز ، والمعكرونة ، والقشدة المثلجة ، والكاكاو ، وغيرها .

ولا تتوقف منافع « الصوية » على الغذاء والدواء ، بل فيه منافع كثيرة للصناعة.

فزيته يستعمل ـ على مدى واسع ـ في صناعات الصابون ، والشموع ، والدهانات ، والشحوم والمشمعات ، ومبيدات الحشرات ، ومركبات التنظيف ، ومواد الصقل ، واللصق ، والبلاستيك . والخيوط الصناعية للنسيج .





الضأن

Le mouton (avis avies) (The sheep)

اسم للجمع والواحد لحيوان أهلي، لبوني، مجْتَر من الفصيلة الغنمية « L'ovidés » ، يربى للحمه ، وللاستفادة من صوفه وجلده . يسمى الواحد منه « الضَّائِن » للذكر ، و « الضَّائِنَة » للأنثى ، ويسمى في الشام « الغَنَم » ، وهذا غلط قديم ، لأن كلمة « الغنم » تدل على الضأن والمعز معاً . وولد الضأن . والماعز ـ ذكراً أو أنثى يسمى « سَخْلَة والجمع سِخَال » عند وضعه ، ثم يدعى بعد ذلك « بَهْمَة والجمع بَهْم » فإذا فُصِل عن أمه فهو « حَمل، وخروف » فإذا أكل واجتَرَّ فهو « بَذَجٌ » و « فُرْفُور » فإذا بَلَغ النَّزْوَ فهو « عُمْرُوس » . والعمروس ينزو بعد مضي ستة أشهر من ميلاده ، وتحمل الأنثى بعد مضي خمسة أشهر من يوم ولدت ، ويجز صوف الضأن عنها في كل سنة ، ولحوم الضأن من أطيب اللُّحْمَان ، وكذلك ألبانها .

وللضأن سلالات وضروب ، منها : ضائن الشام « Race de Syrie » ، وهذه السلالة تشمل ضروباً من الضأن . ومنهاماعز ، ومنها : ضأن البربر أو المغرب ، وهو ضرب من سلالة ضأن الشام ، ومنهاضأن مريني : وهي سلالة مشهورة بغزارة صوفها ونعومته .

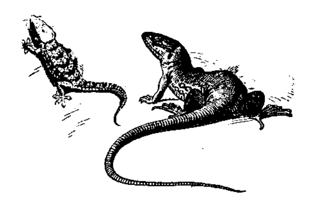
وقد وردت عدة أحاديث نبوية في الثناء على الغنم ـ الضأن والماعز ـ والاشادة بفوائدها ومنافعها للانسان ، والدعوة إلى الاهتمام بها وتربيتها ، لأنها « بركة موضوعة » كما قال الرسول (ﷺ) ومال مبارك محبوب .

نقف هنا في الحديث عن « الضأن » ونحيل القارئ إلى كلمتي « حليب ، ولحم » حيث تحدثنا مطولاً عن فوائد حليب الضأن ولحمه من الوجهتين الطبية والغذائية ، وذكرنا المآكل التي تصنع منهما . .



الضَّبُّ

L'uromastix (The uromastix)

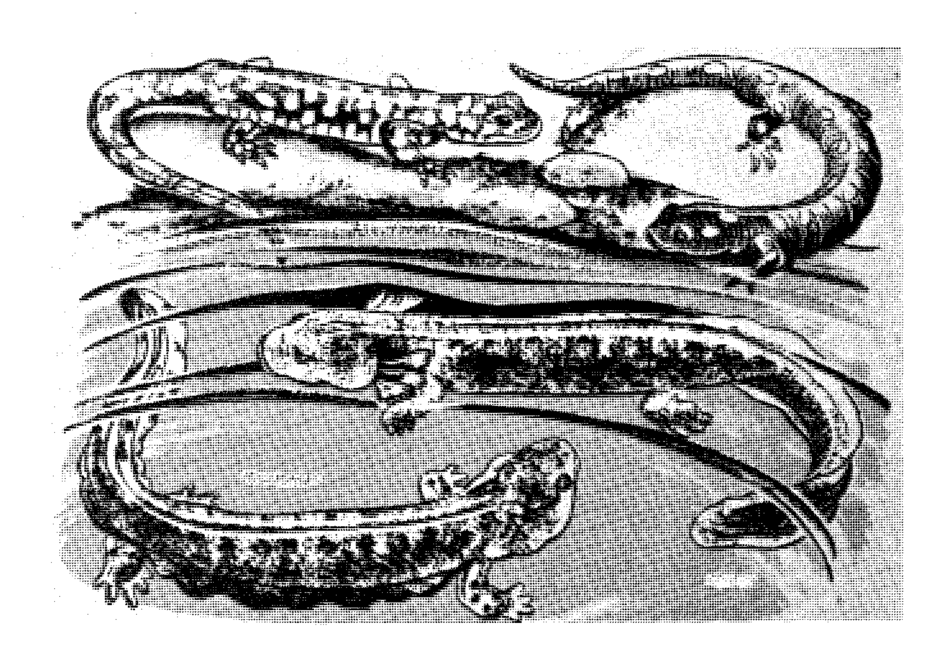


حيوان بري من جنس الزحَّافات ، وفصيلة « الحُبَيْنَات » « Les agamidées » ، اللُّحَيْمَات الألسنة التي فيها الحِرْذَوْن ، والضب والحُبَيْبَة ، والعَضْرَفُوْط وغيرها ، وهي كثيرة في صحارى الأقطار العربية ، وتتميز بغلظ أجسامها وخشونة جلدها ، وعرض أذنابها وعقدها ، والضب أكبر كثيراً من الحرذون ، ولونه بلون الرمال ، لذا يختفي فيها وينقضُّ على فريسته فيصعقها ، وكثيراً ما يهاجم الدواب فيعلَق بارجلها ويكسرها ، وفي ذنبه من القوة ما يضرب به الحيَّة فربما قطعها ، وهو يعيش طويلاً ، ويحب التمر كثيراً ، ولحمه يُؤكل ، ويحرص سكان الصحراء على صيده وأكله ، لأنه لا يأكل الهوام كالحيَّات وغيرها ، وإنما يغتذي بالعشب والجراد ، ولذا قيل : لحمه دِرياق ، والنساء يسمَنَّ بلحمه ، ومما يروى عن لحمه أنه يمكث ليلة بعد الذبح حياً ، فإذا قُرِّب إلى النار تحرَكَّ واهتَزَّ .

ووصف الضب بأنه أطول الحيوان نَفَساً ، وأصبرها على الجوع ، وهو لا يشرب الماء ، ويمكث طويلاً في جُحْره بلا طعام ، وربما أكل فراخَه حيث لا يجد مأكلاً بعد الصبر الطويل ، ولذا يضرب العرب به المثل فيقولون : أعَقُّ من ضب ، كما يضرب به المثل في البخل فيقال : أبخل من كف ضب ، ويضرب بذيله المثل بالتعقيد فيقال : هذا الأمر أعقد من ذيل الضب ، وكان العرب يُعَيِّرُون بني تَمِيم بأكل لحم الضب ، ودرج الشعراء العرب على ذلك .

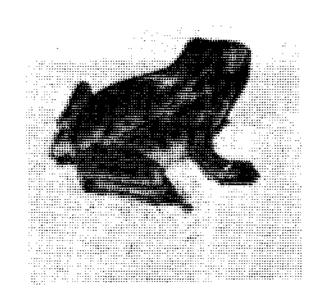
وأكل لحم الضب فيه اختلاف بين الفقهاء ، فبعضهم حرَّمه ـ كالحنفية والإمامية . وبعضهم قال بكراهته ـ كالزيدية . وبعضهم قال بإباحته . وروي عن النبي أنه كَرِهَ أَكْلَهُ ، وقال : لم يكنْ في أرض قومي فأجدني أعافه . وكره أكله من الصحابة أيضاً : علي بن أبي طالب ، وجابر بن عبد الله .

وفي الطب القديم ذكر من فوائده : أن لحمه ـ مقليّاً ـ ينفع من الأمراض المزمنة ، ويزيد في البصر ، ويقوي البدن ، ويعين على الباه ، وشحمه يدفع العطش ، وأكل قلبه يُذْهِب الحَزَن والخَفَقَان ، وطِحاله : يحمي من وجع الطُّحال ، ودمه يُطْلَى به الكَلَف ـ مع البورق ـ فيُصَفِّي لونَ الوجه .



الضفادع

Les grenouilles (The frog)



يقال للذكر والأنثى منها : الضِّفْدَع ، والضَّفْدَع ، والضُّفْدَع ، والجمع : الضَّفَادِع ، والضَّفَادِي . ويسمى : العُدْمُول ، والنَّقَّاق . ويطلق على الذكر العُلْجُوم ، وعلى الأنثى : « ضُفْدَعَة » ، و « هَاجَة » .

ويقال في تعريفها : جنس من الحيوانات البرمائية من فصيلة « الضفدعيات أو البرمائيات » « Les batraciens ou les amphibiens » ، ذوات الفَقاريات ، ومنها أنواع كثيرة ، منها : ضِفْدَعيّات مُذَنَّبة ، وثُعْبانية ، وضِفدَع الجَبَل ، وضفدع الشَجَر ، وغيرها .

كيف تعيش الضفادع :

تعيش الضفادع في الماء (البحار ، الأنهار ، والأحواض) ، وتعيش في البر في الأماكن الرطبة . وفي المستنقعات ، وتضع الضفدعة بيضها في الماء ، وحين يفقس يخرج من كل بيضة حيوان صغير الحجم ، له ذيل طويل يضمر ويقصر ، وكلما كبر يتطور وتنمو له رئتان محل خياشيمه ؛ فيترك الماء ويعيش على الأرض ويتنفس من جلده إلى جانب رئتيه ، ويتغذى بما يفترسه بلسانه ـ المثبت في مقدمة فمه ـ من الحشرات كالبعوض وغيره .

وذكر « الجاحظ » في كتابه « حياة الحيوان » أن : الضفدع لا يمكنه الصياح حتى يُدْخِلَ حنكَه الأسفلَ الماء ، فإذا صار في فيه بعض الماء صاح ، ولذلك لا تسمع للضفادع نقيقاً إذا كنّ خارجات من الماء .. الضفادع تنق ، فإذا أبصرت النار أمسكت ، وتوصف بحدّة السمع إذا كانت خارج الماء . ويضرب بها المثل في السمع والحذر ، فيقال : أحذر من ضفدع ، وأسمع من ضفدع » .

الضفدع في الاسلام :

روي أن طبيباً ذكر ضفدعاً في دواء عند رسول الله ، فنهاه عن قتلها ،

وقال الإمام أحمد بن حنبل : « الضفدع لا يحل في الدواء ، نهى رسول الله ﷺ عن قتلها » .

هذا ، وقد حرَّم الحنابلة والشافعية والحنفية أكل الضفادع ، ومثلهم الظاهرية ، والإمامية ، وأباح أكلها المالكية والإباضية .

وجاء عنها في الطب القديم : الضفدع النهري إذا طُبخ بملح وزيت كان موافقاً للأمراض المزمنة العارضة للأوتار وللقروح . وإذا أحرق وذر رماده على الدم قطعه وعلى داء الثعلب أبرأه . وإذا طبخ الضفدع بماء وخل وتمضمض بطبيخه نفع من وجع الأسنان .

أما الضفدع البري فلحمه قتّال ، ولكنه ينفع من لسع الهوام إذا وضع مكان اللسع ، وأَكْلُ لحمه يُورم البدن ويكمّد اللون ، ويحدث نزف المني حتى الموت . ولذلك ترك الأطباء استعماله خوفاً من ضرره .

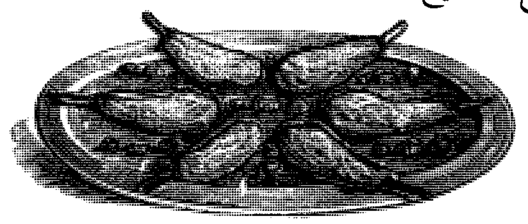
الضلع

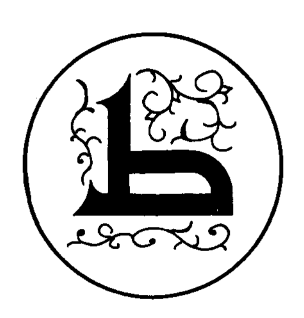
La côte (The rib)

هي عظم صغير من عظام الجنب ، واسمها مؤنث في اللغة العربية ، فيقال : هذه ضلع ، والجمع : أضلع ، وضلوع ، وأضلاع .

الضلع في صفاته وخصائصه كالأجزاء الأخرى من لحم الخروف أو العجل ، وفيها العناصر الغذائية الموجودة في اللحم (ر . اللحوم) .

أما من جهة استعمالها في الطبخ ، فإن لها وصفات خاصة بها ، وهي تستعمل في صنع الحَساء ، وتصلح للشوي والقلي أكثر من غيرها (ر . الضلع) في « قاموس الطبخ الصحيح » .







الطِّحَال

La rate (The spleen)

هو عضو باطني في الجسم كائن في الخاصرة اليسرى بين المعدة والاضلاع الصغيرة .

والمعروف عن الطحال أنه ومخ العظام المصنع الرئيسي في الجسم لصنع الكريات الحمر من المواد الخام التي يدفعها إليهما الدم ، وأهمها الحديد .

وهما يعملان ليل نهار لانتاج المطلوب منهما من هذه الكريات .

وبهذا يلعب الطحال دوراً هاماً في حماية الجسم من التعفنات والتسممات التي تنتج عن أمراض : الحمى التيفية ، وحمى التيفوس ، والسل الحاد ، والبرداء (الملاريا) ، وفي هذه الحالات التي تتعاظم فيها الحاجة إلى الكريات الحمر ؛ يضاعف الطحال جهوده حتى يتضخم .

وللطحال وظائف أخرى لم تتبين حقيقتها حتى الآن رغم الأبحاث الكثيرة

التي تجري في هذا السبيل .

ومع ذلك فيقول علماء الجراحة : إن الطحال ليس ضرورياً لعملية الهضم ـ وإن له بعض التأثير ـ وليس مما لا يستغنى عنه لحياة الحيوان والإنسان فيمكن إزالته ـ إذا لزم الأمر ـ بعملية جراحية ، دون أن يسبب ذلك إضطرابات كبيرة في نظام الجسم .

وصف أكل الطحال في الطب القديم بأنه غير محمود الغذاء ، وإذا أكل مشوِيّاً قطع الاسهال ، وقوّى اللثة وشدّها .

وضرره أنه بطيءُ الهضم ، وفيه قبض ، ويُدفعُ ضررُهُ بأن يُشَقَّ وتُنقَّى عروقه ، ويخلط بالشحم الكثير .

ومما يذكر هنا أن أكل الطحال حلال في المذاهب الاسلامية ما عدا الإمامية (الجعفرية) فقد حرّموه لأنه دم مكثّف ـ وأكل الدم محرَّم عند جميع المذاهب ومنصوص عليه في القرآن الكريم ـ . وقالوا : « ... ولو ثقب الطحال مع اللحم ، وجعل في سفود ـ سيخ ـ طبقة وشُوِي قائماً ، حُرِّمَ ما تحت الطحال من لحم وغيره دون ما فوقه أو مساويه ، ولو لم يثقب لم يحرم ما معه مطلقاً » .

أما نظرة الطب الحديث إلى أكل طحال البقر أو الغنم ، فهي أنه يفيد في حالات فاقة الدم ، والسل الحاد ، والاكزيما ، والحكاك ، كما يفيد في تنظيم الطمث غير المنتظم لدى بعض النساء ، وفيه بعض خصائص الكبد .

الطَّحِينَةُ

La mouture de sésame (The sesame oil)

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم فتحمل شيئا من بروتئين السمسم ، ومن فيتامين (أ) وفيتامين (ب) ، وأليافه السليلوزية .

تؤكل الطحينة مع العسل الأسود ، والدبس ، وعسل النحل ، ودبس الخرُّوب ، والسكر ، كما تستعمل في أكلات مصنوعة من الكوسى والباذنجان والقرع والحمص والفول وغيرها ، فتعطيها من دسمها ونكهتها المقبولة . وبما

أنها صعبة الهضم ، فتمنع عن ذوي المعد والأمعاء الضعيفة لما تسببه من نفخه ورياح فيها .

يجب الانتباه حين شراء الطحينة ، والحلاوة الطحينية إلى سلامتهما من الغش الذي يرتكبه بعض صانعيها ، وذلك بغشها بمواد تزيد في وزنها مثل الدقيق أو النشا ، وأحياناً بمسحوق « التالك » لاكسابها اللمعة الجذّابة ، غير مبالين بما تجر مادة الطَّلْق « Le talc » من ضرر على الآكلين (ر . السمسم).

الطرائد والدواجن

Les gibiers et les volailles (The games and the poultry)

يقصد بالطرائد الحيوانات التي تعيش في حالة وحشية ، فيصطادها الانسان ويتخذها غذاء له . وكان الحيوان الوحشي يقتل بالسهام والأقواس البدائية ، أو بواسطة نباتات ، أو جذور بعض الأشجار وثمارها ، وهي نفسها المواد القديمة البدائية التي كان الإنسان يتغذى بها .

ومن أنواع الطرائد التي كان يصطادها الانسان من ذوات الوَبَر : الوَعْل ، الإِيَّل ، الغزال ، اليَحْمُور ، الأرنب البري . ومن الطيور ذوات الريش : التَّدْرِج ، الحَجَل ، الزَّقْزَاق ، دَجاج الماء ، الحدَف ، الكَنَار ، القُبَّرة ، وغيرها.



أنظمة وقيود على الصيد :

وبعد أن سار الانسان خطوات واسعة في طريق التقدم ، وعرف كثيراً من أنواع الأغذية ، لم يترك فكرة الصيد والقنص ، وإنما تحول الصيد من أيدي المحتاجين للغذاء إلى أيدي الكبار والنبلاء يتخذونه سبيلاً للهوهم ورياضتهم ونزهاتهم ، وفي العصور التي تعاقبت سنَّت الحكومات قوانين للصيد ، ووضعت قواعد لتنظيمه ، حرصاً على الطرائد من الزوال ، بعد أن زال بعضها ، وتضاءل وجود الباقي منها ، فكان لا يسمح بالصيد إلا في أشهر محدَّدة من السنة ، ولا يسمح بصيد بعض الأصناف ، ويمنع عرض الصيد في الأسواق خلال المنع .

وبذلك حفظت الطرائد إلى حد كبير ، وبالتالي عادت تظهر في الغابات وغيرها ، وصارت محصولات الصيد ضئيلة ، وتناولها أصبح محصوراً بطبقة خاصة من الموسرين والمغرمين بها ، الذين يدفعون ثمنها الغالي عن طيبة خاطر.

الدواجن والطيور :

أما الدواجن من الحيوانات والطيور فأمرها يختلف عن الطرائد الوحشية كل الاختلاف ، فهذه تُربَّى في الحدائق والمزارع ، بل وفي الدور ، وتلقى العناية الكافية والرعاية الصحية من مربيها ، والمشرفين عليها ، كما تنال الغذاء الجيد النظيف الذي تحتاج اليه بدقة وكفاية ، وتعيش آمنة من خطر أعدائها ، فتتكاثر وتنمو ، وتشبع نهم الانسان في أي وقت أراد الأكل منها .

ولكن هذه العناية ، والرعاية ، وتأمين الحصول عليها بيسر وسهولة هل ترضي نهم طلاب الصيد ولذة المغرمين به ؟

كلا ، إن هذين الأمرين لم يتحققا تماماً ، وإذا تحقق الأول في كثير من نواحيه فأشبع نهمهم ، فإن الثاني أفقدهم لذة الصيد والقنص ، ولم يقدم لهم العوض ، ولذا نراهم يحرصون على معاناتها ـ ولو في مجال ضيق .

مقارنة بين الوحشي والمدَجَّن :

في الواقع لا يمكن المقارنة بين الحيوانات التي تعيش في حرية كاملة من الحركة والجري والقفز ، أو الطيران والهبوط ، والتنقل من مكان إلى مكان

آخر ، ومن الأكل من هذا الصنف أو ذاك بلا تحديد ولا تقنين ولا إرغام . وبين الحيوانات التي تعيش في مرابضها الضيقة المحدودة ، أو في أقفاصها التي تحرمها من الحركة والطيران ... من الطبيعي أن يترك ذلك الأثر الكبير في كيان الحيوانات الداجنة وفي نشاطها وفي عضلاتها ، ولحمها خاصة ، وقد ظهر بالتحليل أن لحوم طرائد الصيد تحتوي من المواد البروتينية أكثر من الحيوانات الداجنة . فدجاجة الصيد ـ مثلاً ـ يحوي لحمها ٢٨ ٪ من البروتئين بينما لحم مثيلتها المدجنة يحوي ٢٠ ٪.

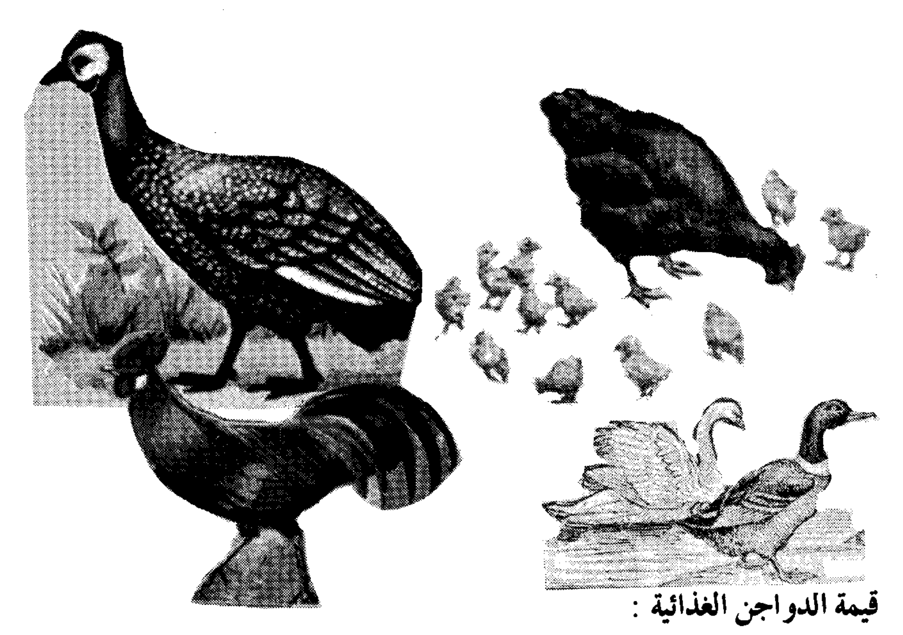
ومثل هذا بالنسبة للأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والمواد الأخرى ، ويظهر الفارق جلياً في كل عضو من أعضاء هذه الحيوانات .

ولكن أشياء هامة وخطيرة تجعلنا لا ننسى أن للحوم الصيد البري مخاطرها ومخاوفها أيضاً ، وهي قد تماثل فوائدها ومزاياها ، بل ربما قد تزيد عنها ، وفي مقدمتها : أن حيوانات هذه اللحوم تعيش بلا رقابة طبية ، ولا نظافة ، ولا عناية ، ولا رعاية ـ مثل الحيوانات الأليفة ، فمن المحقق أنها تصاب بأمراض كثيرة وعلل عديدة ، وتحملها إلى آكليها . ثم طرق صيدها اليوم بالوسائل الحديثة التي تدخل السموم إلى أجسامها : كالرصاص والبارود وغيرهما من المركبات الكيماوية الخطيرة ، فتبقى فيها عدة ساعات وتتفاعل وتخرّب ... من شأنها أن تنقل تأثيرها إلى معد آكلي هذه اللحوم .

حذر ... واعتدال :

لذلك ينصح الأطباء بأن يكون تناول لحوم حيوانات الطرائد وطيورها في حيِّز الحذر والاعتدال بالنسبة للبالغين وذوي الصحة السليمة ، وليذكروا أن غنى هذه اللحوم بالأملاح المعدنية يحتاج إلى حذر ودقة لئلا يؤذي استعمالها .

يسمح للأولاد الشبان ، والحاملات ، والمسنين بتناول لحوم الصيد ـ باعتدال أيضاً ، ويمنع تناوله عن المصابين بأكبادهم ، وفي الكُلَى ، وبالنِّقْرِس ، وأمراض القلب ، والروماتيزما ، وعسر الهضم ، والحساسية ، والصداع ، والأكزيما ، لأن تناولها يحدث لهم نوبات شديدة .



قيمة الدواجن الغذائية :

أما الطيور والحيوانات الدواجن التي تربى في الحدائق والمزارع والبيوت، فإن لحومها ـ وإن كانت تحوي من البروتئين أقل مما تحويه طرائد الصيد ـ فإنها تحوي من الفيتامينات أكثر من تلك، وبخاصة فيتامينات (ب ب PP). وهناك فارق بين اللحم الأبيض مثل لحم الدجاج والعصافير ـ واللحم الأسود ـ مثل لحم البط والحمام ـ هو أن الأول سهل الهضم، والثاني صعب الهضم.

وبما أن لحم الدجاج والأرانب سهل الهضم، فيمكن اعطاؤه (مهروساً مع البطاطا) للناقهين والمرضى، والدجاج يوصف في الأنظمة الغذائية والقليلة الدسم، أما الأنظمة التي تتطلب زيادة من المواد البروتينية فلا يكفي فيها اللحم الأبيض، وإذا اضيفت الصلصة، والفطر، والكريما، والبهار إلى لحم الدجاج فإنه يصبح عسير الهضم، وكذلك الأرنب يصبح عسر الهضم إذا أسيئ طبخه بالقلي أو الطبخ بالمواد الدسمة. وفي هذه الحالات يمنع عن المصابين بأمراض الكُلَى والقلب والكبد، والنِّقرس، والروماتيزما، والمغص المعوي.

أما الطيور ذات اللحم «الأسود» كالحمام، والبط، والدجاج الفرعوني، فإذا كانت شابة فهي جيدة مشوية، أما إذا طبخت بمواد دسمة، أو كانت

مسنَّة فهي ثقيلة على المعدة ، صعبة الهضم .

وديك الحبش هو مغذٍّ جداً (المئة غرام منه تعطي ٣٠٠ حروري ، في مقابل ١٢٥ حرورياً من الدجاج) ولكنه مؤذ للمكبودين ، والوز الذي يحوي (١٥ ٪) من المواد الدسمة هو صعب الهضم ، ولا يصلح للمرضى المصابين بالسمنة وارتفاع ضغط الدم ، وأمراض الكُلَى والكبد والتهاب المفاصل .

الطيور السليمة والعليلة :

ومما يذكر هنا أن الطيور السليمة تتميز ببريق عينيها ، ونعومة ريشها ، واحمرار عُرْفها ، الذي يكون قاتماً إذا كانت كبيرة السن ـ وبخلو فتحتي الأنف من السوائل الرشحية ، وبحركتها الدائمة ، فإن الطيور العليلة تظهر منكمشة ، وكسولة ، ولا تحاول الهرب عند اقتراب أحد منها ، وتبدو غير قادرة على الوقوف وريشها غير مرتب ولا تأكل بشهية وتنسال إفرازات من أنفها .

وإذا نزع ريش الطير يجب أن يكون لونه طبيعياً والرائحة مقبولة ، واللحم طرياً متماسكاً ، بينما جلد الطير الفاسد يكون لونه أزرق مخضرّاً ـ وبخاصة الحويصلة والبطن ـ وهو سهل التمزق والرائحة غير مقبولة .

كما يجب أن تكون الأرجل لينة ، قابلة للانثناء ، أما إذا كانت صلبة فمعناه فساد لحم الطير ، وقد يظهر التعفن على لحم الدجاج في الظهر قبل الصدر ، ثم تتلون اللحوم باللون الأزرق المخضر في الصدر والبطن خاصة .

وتغش الطيور المذبوحة أيضاً بسحب الأمعاء ـ من فتحة الشرج ـ وإدخال ماء بأنبوب من موضع الذبح ؛ فتصبح الدجاجة سمينة ، ثقيلة الوزن ، ويعرف هذا بشق الجلد بسكين ، وقد يكون الغش بحشو حويصلاتها بالحبوب والماء .

أما الأرانب السليمة فتعرف بنشاط حركتها وهربها ، بينما العليلة لا تتحرك وتحب النوم ، وتصاب بالاسهال ، ورشح الأنف وتظهر درنات في رئة وغدد المصابة بالسل منها ، والأرانب البرية المذبوحة تظهر درنات مرض « الخريزات » في أكبادها وأمعائها بحجم الحمصة ، وتكون عيونها كامدة اللون ، وينزع شعرها بسهولة ، وتكون رائحتها غير مقبولة .

ملاحظات عن الصيد :

وفيما يلي ملاحظات موجزة عن بعض أنواع الصيد :

١) الأرنب الجيدة هي السمينة ، ذات اللحم الصلب ، والنتوءات الدهنية في منتصف الظهر ، والركب الضخمة ، والأيدي الأمامية سهلة الكسر .

يجب أن يفرغ الأرنب من محتويات داخله حتى الصدر ، وأن تغسل جيداً كل أجزائه ، وأن يزال الرأس والأطراف لأنها عسيرة الهضم .

٢) الطيور : لحم التدرج هو أخف لحوم الصيد هضماً ، ويقرب من لحم الدجاج ، والصغير السن منه هو الأفضل .

٣) فراخ الحجل : هضمها أخف من هضم التدرج ، ويظن المغرمون بلحم الصيد العكس ، أما المصابون بأمراض الكبد والكُلَى وعسر الهضم والنقرس ، فإنه مضر لهم ، بل قد يسبب لهم أخطاراً بسبب ثقله على المعدة ، وبخاصة إذا كان الحجل مسناً .

٤) العصافير الصغيرة لها قيمة غذائية ، وليس فيها ما في الحجل من متاعب ، وبخاصة إذا أكلت طازجة ، ولم يتأخر طبخها وتناولها . والسَّمَانَى التي تؤكل ـ بلا تأخر عن وقت صيدها ـ لحمها مقبول ، ولكن ـ مع الأسف ـ تتناول أحياناً بعض النباتات السامة ، وبخاصة حبوب الشوكران ، وإذا تأخر أكلها زاد السم فيها ، وتعسر هضمها .

٥) صيد الماء من أنواع البط البري وغيره صعب الهضم ـ مثل كل الدواجن ذات اللحم الأحمر ، وهي دسمة أكثر من الطرائد الأخرى ، ولذا يجب أن تبقى أيضاً من الأطعمة التي تؤكل بحذر واعتدال .

طَرَخَشْقُون : Le pissenlit (The dandelion)

لفظ فارسي سُميت به « الهندباء البرية » ، وهي نبات عشبي معمر من الفصيلة المركبة ، زهره اصفر . يستعمل في الطب مليناً ومدراً للبول ، ويؤكل ورقه الغض في السلطة . (ر . كلمة الهندباء) .



الطَّرْخُون

L'estragon

(The tarragon)

بقلة زراعية معمرة من فصيلة المركبات الأنبوبية الزهر «Les tubuliflores» تزرع لرائحة أوراقها الخضر التي تؤكل مع الطعام نيئة ، كما تضاف إلى بعض الأطعمة لتطييب طعمها .

قيل : إن أصله من جبال هيمالايا في الهند ، وهو ينمو برياً في أوربة . عرفه العرب منذ زمن بعيد ، ودخل أوربة في القرن الثاني عشر ، واسمه « طرخون » من اليونانية ، وتحوَّل في اللغة الفرنسية إلى « طَرْشُون Tarchon » ، ثم إلى « طارغون Targon » ، ثم إلى « دراغون Dragon »، وأخيراً أصبح استراغون Estragon » بالفرنسية ، و « Tarragon » بالانكليزية.

من أصنافه « طرخون روسي » أوراقه لونها فاتح ومذاقه حِرِّيف لاذِع . والبري منه عديم الرائحة وطعمه غير لاذع ، وهذا أصبح نادراً ، أما الذي يزرع فإنه ذو طعم ولذعة ، وينمو بغزارة وقوة ، ويخشى عليه من البرد والرطوبة الشديدتين . ويستفاد من أوراقه وزهره ، كما يستفاد في الأدوية من زيته الطيَّار ، وفي تعطير مواد الزينة .

استعماله في الطب :

وصف في الطب القديم بأنه يطيب النكهة ، جيد للقُلاع (قرحة في الفم)، إذا مضغ ، ويطفئ حدة الدم ، يخدر اللَهَوات واللسان ، بطيء الانهضام في المعدة ، يقطع شهوة الباءة .

وفي الطب الحديث عرف بأنه مسكّن عام وهاضم ، وضد التشنجات ، وضد رياح المعدة ، ومشه ، ومقيئ ، ونافع ضد عسر الهضم ، واضطرابات الضغط الدموي ، وضد الفُوَاق ، وتؤخذ خلاصته « Estragol » مع الطعام بنسبة ٣ـ٥ نقاط على قطعة سكر ، من ٣ـ٤ مرات في اليوم .

وكان يستعمل في الطب الشعبي مقوياً للمعدة والقلب والشهية ، ومنشطاً لادرار البول ، ويكافح نخر الاسنان ،ويحفظ من الطاعون .

استعماله في الغذاء :

تستعمل أوراقه اللاذعة العطرية في صنع الخل والمخللات ، ولتتبيل الحَسَاء والسلطات ، ويؤكل مع الطعام كتابل ، ويضاف إلى بعض المآكل كاللبنية وغيرها . ويشرب مغليه بنسبة ٣٠ غ من الأوراق والزهر في ليتر ماء لفتح الشهية ، وطرد الديدان ، وإدرار البول والطمث ، ويستعمله الممنوعون عن تناول الملح .



طَلْعُ النَّخيل

Le spadice (The spadix)

هو أول ما يبدو من ثمرة النخيل (البلح) في أول ظهورها ، ويخرج (الطلع) في شبه نَعْلين مُطْبقين وبينهما الحمل المنضود ، ويسمى قشره « الكَفُرَّى » وما في داخله الوَلِيع « والإغْرِيض» لبياضه . ويمكن إطلاق أسماء : (القِنْو ، والعِذْق ، والكافُور ، والضِّحْك ، والكِباسة) وغيرها على الطّلع . ويُعَرَّف الطلع بأنه : حبوب اللِّقاح الذَّكَرِيَّة في النخيل .

عرفت فوائد الطلح في التلقيح والإخصاب منذ القديم ، وأشاد الاطباء بوظائفه البنائية ، وأكثر العرب من ذكره في شعرهم ونثرهم من ذلك قول « كُشَاجِم » :

أَفْـدي الـذي أهْـدَى إلينا طَلْعَـةً ... أهْدَتْ إلى قلب المَشُوق بَلَابِلَا

فكـأنمـا هي زَوْرَق مـن صَنْـدَلٍ ... قد أَوْدَعُوهُ من اللُّجَيْنِ سَلَاسِلَا

وقول « محمد بن القاسم العلوي » :

وَطَلْـعٌ هَتَكْنَـا عنـه جَيْـبَ قَمِيصهِ ... فَيَا جُسْنَـهُ في لونـه حين هُتِّكَا

حَكَى صَدْرَ خَوْدٍ من بني الرُّومِ هزَّها ... سَمَاعٌ ، فَشَقَّتْ عنه ثوباً مُمَسَّكَا

الطلع في الطب القديم :

وذكر الأطباء القدماء من عرب وغيرهم مزايا الطلع فقالوا : يقوي المعدة ويجفِّفها ، ويسكِّن ثائرة الدم ، وينفع المحرورين ، ويقوي الأحشاء ، وينفع من ضيق النفس ، والسعال البَلغمي ، وإذا أُخِذ الطلع بالعسل يقوي الجسم عامة ، والعمل الجنسي خاصة ، وإذا وضع هذا المزيج في الرحم أزال العقم ، وإذا تحملت المرأة بالطلع ـ قبل الجماع ـ أعان على الحبل ..

والإكثار من تناول الطلع يضرّ بالمعدة والصدر لبطء هضمه ، ويصلحه السمن .

الطلع في الطب الحديث :

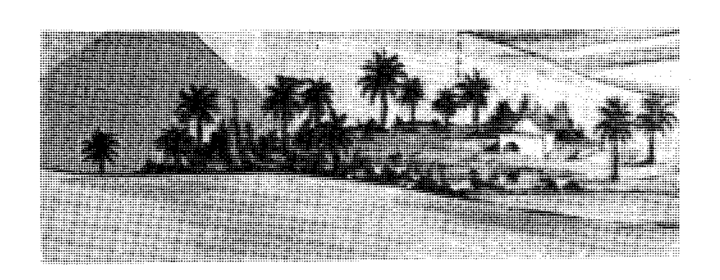
واهتم الطب الحديث بطلع النخيل ، فظهر من تحليله أنه : يحوي ١٧ ٪ من سكر القصب ، ٢٢ ٪ من البروتئين ، و٥٤ ٪ من الكلسيوم ، وفيه نسبة جيدة من فيتامين (ج) وفيتامين (ب) ، والفوسفور ، والحديد .

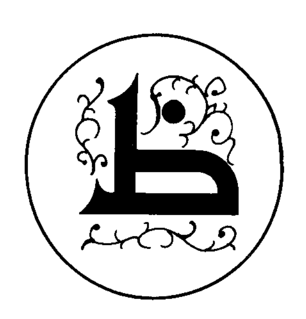
وظهر من التجارب التي أجريت به أنه في مقدمة المقوِّيات للجسم لوفرة المواد الدسمة فيه ، وثبت أنه يحتوي على هرمون الايسترون الذي ينشّط المبيض ، وينظم دورة الطَّمْث ، ويساعد على تكوين البيضة في الأنثى . واستطاع العلماء فصل مادة « الروتين » التي يتكون منها عقار يقوي الشُّعَيْرَات الدموية في جسم الانسان ويحفظها من الانفجار ، وبذلك يمنع النزف الداخلي الذي يصيب المصابين بالضغط المرتفع والسكري وداء الحفر . (ر . كلمة التمر) .

الطَّماطِم : Le tomate (The tomate)

يطلق هذا الاسم في اللهجة المصرية العامية على « البنادورة » في اللهجة الشامية . وكلمة « طماطم » مأخوذة من لغة الآزتيك القديمة في المكسيك ، أما كلمة « بنادورة » فمأخوذة من اللغة الإيطالية « Pomo d'oro » أي تفاح الذهب ، ويستعمل في مصر أيضاً اسم « قوطة » = « أوطه » للبنادورة .

أما في العراق فاسم « البنادورة » باللهجة العامية « طماطة » . (ر . كلمة البنادورة) .





الظَّبْيُ

L'antilope (The antilope)

الواحد من جنس حيوانات مجترَّات من مجوَّفات القرون ، فصيلة من فصيلة البقريات « Les bovidés » التي تشمل بقر الوحش والظِّباء. وفيها أقسام ، ومنها : الغزال ، والظَّبْي ، والمَهَاة ، وغيرها . وأشهرها « الغزال الأعفر» « الظبي العربي Gazella arabica» وهو كثير في بادية الشام .

ويوجد من الظباء خمسة عشر نوعاً تعيش في المناطق القاحلة من قارتي آسية وأفريقية .

الظباء عند العرب :

عرف العرب الظباء في أرضهم معرفة تامة ، وفصَّلوا أسماءها في لغتهم تفصيلات لطيفة ، فالظبي اسم شامل للجنس وهو المفرد المذكَّر ، وجمعه ظِباء ، وأَظْب ، وظُبِيّ . والأنثى « ظَبْية » وجمعها « ظَبَيَات وظِبَاء ، وولدها

« طَلَا » و « غزَال » ، فاذا تحرَّك ومشى فهو « رَشَأ » ، فاذا نبت قرناه فهو « شَادِن » و « خِشْف » ، فاذا قوي فهـو « شعَر » والأنثى « شعَرة » . ثم هو « جَذَع » ، ثم « ثَنِيّ » ولا يزال ثَنِيّاً حتى يموت .

وصنفوا في الأسماء ألوانها ، فقالوا : صنف « الآرام » وهي الخالصة البياض ومساكنها الرمل ، وهي أشدها حُضْراً (عَدْواً) . وصنف يسمى « العُفْر » وألوانها بيض تعلوها حمرة . وصنف يسمَّى « الأُدْم » وألوانها كذلك ، ومساكنها الجبال .

وصف طباع الظباء :

ووصفوا طباع الظباء ، فقالوا : من طبع هذا الحيوان أنه إذا فقد الماء استنشق النسيم فاعتاض به عنه .

وهو إذا طُلِبَ يَجْهَدْ نفسَه في العدو لأول وهلة ، ولكنه يرفُق بنفسه ، فإذا رأى طالبَه قد قَرُب منه زاد في عدوه حتى يفوت الطالب .

وهو يأكل الحنظل حتى يُرَى ماؤه يسيل من شِدْقَيْه ، ويَرِد الماء المَلِح الأُجاج فيغمس لحيته فيه كما تفعل الشاة في الماء العذب ، يطلب النَّوَى المُنْتَقع فيه .

وهو لا يدخل كِنَاسَه (بيته في الشجر) إلا مستدبراً ، يستقبل بعينيه ما يخافه على نفسه ، وله نومتان في مَكْنِسيْن : مَكْنِس الضُّحَى ، ومكنس العَشِيّ .

وهو يصاد بالنار ، فإنه إذا رآها ذَهِل لها ودُهِش ، لا سيما إذا أضيف إلى إشعال النار تحريك الجَرس ، فإنه ينخَذِل ولا يبقى به حِرَاك البتة . وبين الظبي والحَجَلِ إلْفة . وهو يوصف بحدّة النظر . وضرب بالظبي المثل ، يقال « بفلان داء ظبي » أي لا داء به ، وهو صحيح الجسم كالظبي الذي لا يمرض ، كما ضرب به المثل بسرعة الهرب متى أحس بالخطر ، ويقال بالمثل أيضاً « لَأتْركَّن فلاناً تَرْكَ الظبي ظِلَّه » لأن الظبي إذا ترك كِناسه لم يعدْ إليه .

الظباء في الشعر :

وصف العرب الظباء في أشعارهم كثيراً ، وتغنُّوا بجمال عيونها ، وأعناقها ، وخفة ظلها ، ونعومتها ، وشبّهوا محبوباتهم بها ، من ذلك ما قاله ذو الرُّمَّة وهو يخاطب محبوبته :

ذكرتُكِ إن مرَّتْ بنا أمُّ شادِن — أمامَ المَطَايا تَشْرَئِبُّ وتَسْنَحُ
من المُؤْلِفاتِ الرملَ، أدْمَاءُ ، حُـرَّةٌ — شعاعُ الضُّحَى في مَتْنها يَتَوَضَّحُ
هي الشِّبْهُ أعطافاً ، وجيداً ،ومُقْلَةً — ومَيَّـةُ أبهَـى بعدُ منهـا وأملحُ

وقال آخر يصف ظَبْيَة :

وحاليةٍ بالحُسْـنِ ، والجيدُ عاطِـلٌ — ومكحولةُ العينين لم تكتحلْ قَطُّ
على رأسها من قَـرْنها الجَعْـدِ وَفْـرَةٌ — وفي خدّهـا من صُدْغِها شاهدٌ سَبْطُ
وقد أُدْمِجَتْ بالشّحم حتى كـأنما — مَلَاءَتُهَـا من فِرْطِ ما انْدَمَجَتْ قُمْطُ

لحم الظبي في الشريعة والطب :

يعتبر أكل لحم الظباء في الشريعة الاسلامية حلالاً باجماع المذاهب كلها ، ولم يرد بشأنه أي اعتراض من تحريم أو كراهة ـ كما هو الشأن في لحم غيره من بعض الحيوانات ، بل هو من الطعام الحلال الطيب الذي أشارت اليه الآية الرابعة من سورة المائدة في القرآن الكريم :

« يَسْأَلُونَكَ ماذَا أُحِلَّ لهمْ . قُلْ : أُحِلَّ لكمُ الطَّيِّبَاتُ » ، و « الطَّيبات » ما تستطيبه النفس وتشتهيه ، مما لم يرد نص بمنعه ، وقيل : هي الطاهرات التي لا ضرر في تناولها . ولحم الغزال من « الطيبات » « الطاهرات » لم يرد نص بمنعه ، ولا أَثَرٌ بكُرهه ، أو ضرره ، أو تَقَزُّر النفس منه .

وقد تكلم الأطباء القدماء ـ من عرب وغيرهم ـ عن لحم الظبي ـ بجميع فروعه وأصنافه ـ فقالوا : يصلح للأبدان الكثيرة الفُضُول من الرطوبات ، وهو خفيف ، سريع الهضم ، ليس بكثير الغِذاء ، ولذا لا يصلح أن يُغَذَّى به من يحتاجُ إلى إخْصاب بدنه .

أما رأي الطب الحديث فيه فيراجع في البحث المفصل الذي تناول اللحوم (ر . كلمة لحم) .وأما طريقة أكل لحم الغزال وصنع مأكولات منه ، فهي الطريقة المتبعة مع لحم الأرنب (ر . كلمة الأرنب ، وكلمة لحم) في : « **قاموس الطبخ الصحيح** » .







عَبَّاد الشَّمْس

Le Héliante (The sun flower)

جنس نبات من فصيلة المركبات الأنبوبية الزهر « composées » ، يعرف باسم « عَبَّاد الشمس » و « دوَّار الشمس « Tournesol » و « عين الشمس » وهذه أسماء حديثة أُخذت من طبيعته بأنه يدير وجهه للشمس منذ شروقها .

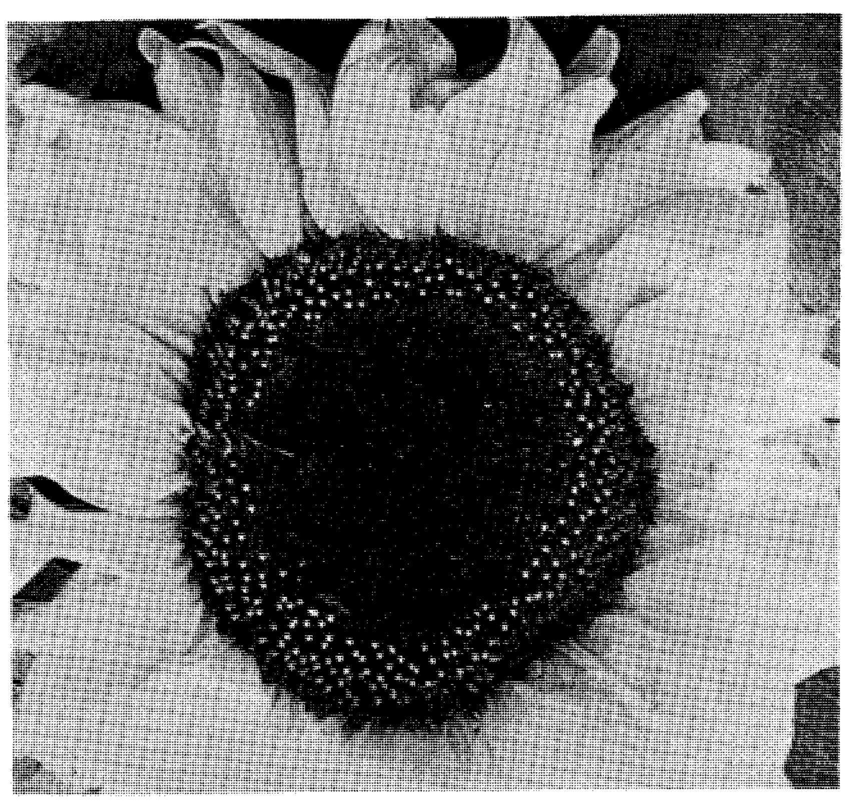
منه أنواع أشهرها :

عبّاد الشمس السنوي ، طُرْنُشُول (أي حشيشة العقرب) ، وعباد الشمس العُسْقُولي ، والطُّرْطُوفة ، والقَلْقَاس الرومي ، وتفاح الأرض ، وغيرها .

نبات مقدس ...

كان يعد ـ أحياناً ـ نباتاً مقدساً عند الهنود . قيل : إن موطنه الأصلي أمريكة الجنوبية ، ويزرع في أماكن مختلفة من زمن بعيد ، وهو اليوم من المحصولات الهامة في روسيا ورومانيا والولايات المتحدة وكنداوالأرجنتين .

وهذا النبات سريع النمو ، شديد التكاثف في أنواع كثيرة من التربة .
يستخرج من بذوره زيت - في العصرة الأولى على البارد بنسبة ٢٠ ٪.
يحتوي الزيت على حوامض ثقيلة غير مشبعة اكثر من ٩٠ ٪ ، فيها بروتئين بنسبة ٥٢ ٪ وحوامض دسمة مشبعة ٧-٩ ٪ ، ويحتوي على فيتامينات ، وعناصر فسفورية وغليسيريد ، وهذا ما يجعله مفيداً في حالات زيادة الكوليسترول وتصلب الشرايين .
والمعدل المتوسط من تناوله هو (٧٠) غراماً قبل وجبة المساء ، وهذا الزيت أصبح مرغوباً به في الطعام بسبب عناصره المغذية الموجودة فيه بوفرة .
وبذور هذا النبات غذاء جيد للطيور والدواجن ، وكسبه علف جيد للمواشي ، ويستعمل الزيت في صناعة الصابون والبويا والورنيش وغيرها .



العِجْلُ والعِجَوَّلُ

Le veau (The calf)

العِجْل اسم ولد البقر الذكر ، والأنثى « العِجْلَة » و« العجَوَّلَة » . وفي السنة الثانية من عمره يسمى « جَذَعاً » والأنثى « جَذَعَة » . ويجمع اسم الذكر على عُجُول ، وعِجَال ، والأنثى على: عَجَل ، وعِجَال ، وأَعْجَال .

وصف لحم العجل ـ في الطب القديم ـ بأنه « من أعدل الأغذية وأطيبها ، وألذها ، وأحمدها ، وهو حار رطب ، وإذا انهضم : غَذّى غذاء قوياً .

في الطب الحديث والغذاء :

وفي الطب الحديث وعلم الغذاء ينظر إلى لحم العجل بأنه أغنى بالمواد الغذائية المتفوِّقة من لحم البقر الكبار ، وهو أخف على المعدة ، وأسهل هضماً ، وأن لحم الكبار هو أغنى بالعناصر المتعبة للكُلَى والكبد من لحم الصغار ، وهذا ما يجعل الرغبة في تناوله والإقبال على طلبه أكثر .

لحم العجل الجيد :

يجب أن يختار لحم العجل من المتميز باللون الأحمر الفاتح ، والنسيج الصلب ، والخيوط الرقيقة ، والدهن الأبيض الجامد ، والرائحة المقبولة . أما إذا كان اللحم باهت اللون ، رخو الملمس.متغير الرائحة ، فهو لحم قديم لا يجوز تناوله .

يصلح لحم العجل للمصابين بهبوط الضغط ، وفقر الدم ، والضعف العام، والنقهاء ، والأطفال ، وذوي المعد والأمعاء التي تتطلب لحماً خالياً من الدهن .

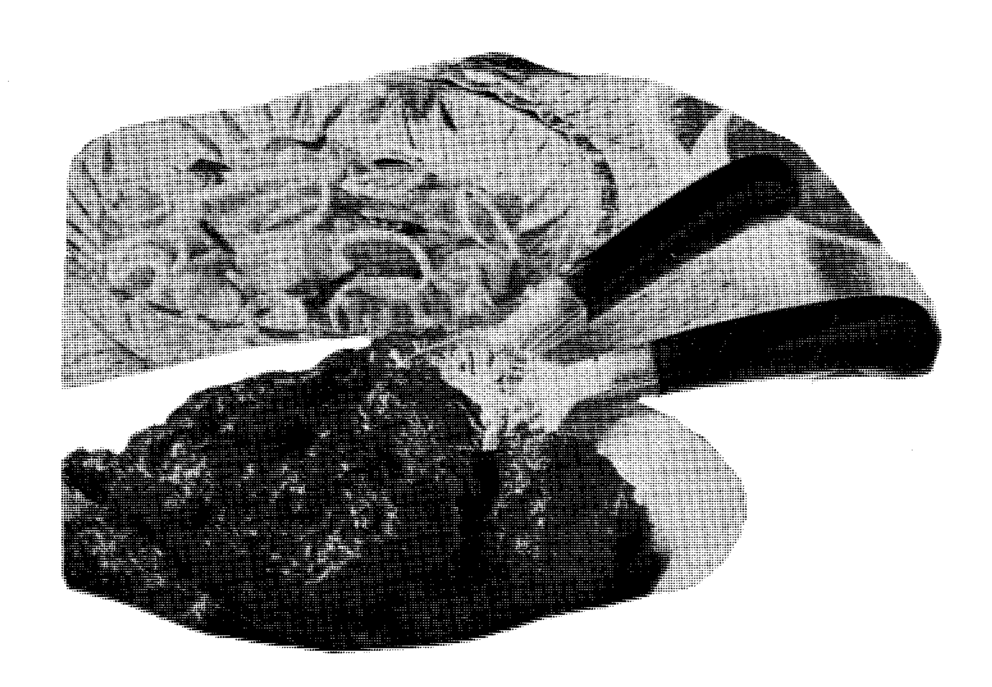
(تحدثنا مطولاً عن اللحم في حرف اللام ، وعن ميزات كل لحم ، وأوردنا مجموعة من الاكلات التي تصنع من كل منها) (ر . اللحم) .

العِجَّة

L'omelette (L'omelet)

طعام لذيذ يصنع في أكثر أقطار العالم ، قوامه البيض ، والطحين ، والسمن ، أو الزبدة ، أو الزيت وتدخلها مواد كثيرة متنوعة .

ورد ذكرها في معاجم اللغة القديمة ، في طليعتها « لسان العرب » الذي قال : « العجة دقيق يُعجن بسمن ثم يُشْوَى . قال ابن دريد : العِجَّة ضرب من الطعام لا أدري ما حَدُّها . وقال الجوهري : « العجة هذا الطعام الذي يتخذ من البيض ، أظنه مولَّداً » . قال ابن بري ، قال ابن دريد : لا أعرف حقيقة العجة ، غير أن أبا عمرو ذكر لي : أنه دقيق يعجن بسمن . وحَكَى ابنُ خَالَوِيه عن بعضهم : « أن العجة كل طعام يجمع مثل التمر والأقط » . (ر . العجة وطرق صنعها وتركيبها في قاموس الطبخ الصحيح) .



العَدَسُ

La lentille (The lentil)



نبات بقلي ، حولي ، زراعي ، من الفصيلة القرنية « Légumineuses » والفصيلة الفَرَاشِية « Papilionacées » . يسمى العدس ، والبُلْسُن .

قيل : إن العدس كان معروفاً لدى الفراعنة ، واسمه مُصَحَّف من « أَدَش » اسمه باللغة الهيروغليفية .

ورد ذكر العدس في الإصحاح الخامس والعشرين من « سفر التكوين » من التوراة في معرض بيع « عيسو بن اسحاق » بُكُورِيَّته لأخيه يعقوب بخبز وطبيخ وعدس ، كما ورد ذكر العدس في أماكن أخرى من « العهد القديم » تشير إلى أنه أحد أغذية البشر القديمة ، وأنه طعام أيام القحط والمجاعة والحزن والآلام.

وورد اسم العدس في الآية ٦١ من « سورة البقرة » في القرآن الكريم .

ونسبت إلى الرسول عدة أحاديث في العدس منها « إنّه قُدِّس فيه سبعون نبياً » سئل عنه « ابن المبارك » فقال : « ولا على لسان نبي واحد ... » وقال « ابن قَيِّم الجَوْزِيَّة » في كتابه « الطب النبوي » : « ورد فيه أحاديث كثيرة ، كلها باطلة على رسول الله ﷺ ، لم يقل منها شيئاً » . وعند الاغريق والرومان كان العدس معتبراً من أغذية الطبقات الوضيعة جداً ، ويحتفظ به للجماعات الفقيرة .

والفلاسفة الذين كان يسيطر عليهم حب الزهد والتقشف كانوا يعتمدون العدس في طعامهم ، لأنه يصمد للجوع في معدهم ، بينما كان النهمون يبعدونه عن أطعمتهم الأنيقة اللطيفة .

العدس في الطب القديم :

كان « أبقراط » ـ أبو الطب اليوناني يرى في العدس خصائص علاجية ، فيصف لمرضى الكبد حَسَاء العدس مع شرحات صغيرة من لحم « الكلب » المسلوق !

وفي القرون الوسطى كان يعتقد في أوربة أن العدس سام ، وأنه يسبب

اضطراباً وضرراً للأمعاء ، ولذلك يجب نزع قشره عنه وطبخه بماء المطر ، وإضافة الكمّون والفلفل إليه ، وغليه بالماء الممزوج بالخل ويطيّب بالنعنع والبقدونس والزعفران ونبات القويسة ، ولكن الرأي تغير فيه بعد ، وصار مفضلاً عند كبار الفرنسيين ، وفي المقدمة الملك لويس الخامس عشر الذي صار طعامه المفضل مع طيور الحَجَل .. والجراح الفرنسي « امبرواز باريه Paré » (١٥١٠-١٥٩٠) استعمل العدس لحماية البلعوم والأعضاء الداخلية في الجسم من الإصابة بمرض الزهري « السِّفْلِس » ..

وقال عنه الأطباء العرب بأنه : يسكن الحرارة : ويزيل بقايا الحمَّى ، وماؤه يسكّن السعال وأوجاع الصدر . وبَلْع الثلاثين حبة منه يقوي المعدة والهضم ، ودقيقه مع العسل يصلح الكي ويلحم القروح . وغسل البدن به ينقي البشرة ويصفي اللون . والطلاء به مع الخل والعسل وبياض البيض يحل الأورام الصلبة والاستسقاء والترهل .

وهو يحرق الأخلاط ، ويظلم البصر ، ويورث الدمعة . وإدمان أكله يولِّد السرطان والجذام والماليخوليا ، وإن خالطه حلو في البطن ولَّد سُدَداً توجب القولنج والاستسقاء وتقوي الباسور ، وطبيخه مع القديد يوقع في أمراض رديئة ونفخ وقراقر . والتضمد به مع السفرجل والإكليل يحل النزلات والرمد ، ويُصْلَح طبيخه بالخل والسيرج والسلق .

أما المر منه فعظيم النفع في قلع الآثار والحكة وإدمال الجِرَاح . وغسل الوجه به مع بزر البطِّيخ يجذب الدم إلى ظاهر البدن ، ويحمِّر الألوان ، ويصفي الصفار . يحرق فيُبَيِّض رماده الأسنان ، وإن طُلِي به الجفن منع استرخاءه .

العدس في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل العدس أنه يحوي مقادير كبيرة من البروتئين ، والمواد الحرارية ، وكميات قليلة من المواد الدهنية والنشا ، كما يحوي البوتاس والمنغنيز ، والكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور ، وفيتامينات (ب) و (ج) . ولذا اعتبر في مقدمة المواد الغذائية ، بل هو أغذى من أكثر اللحوم.

يوصف أكل العدس لذوي الصحة الجيدة ، وللذين يبذلون جهداً عظيماً ولضعفاء الأعصاب . وقشوره تكافح الامساك ، وهو يزيد في وزن الأطفال ، ويدر الحليب ، ويعالج فقر الدم ، ويحفظ الأسنان من النخر . وإذا سلق بالماء وهُرِس ووضعت منه كمادات على الخُرَّاجات فتحتها .

وهو يضر المصابين بآفات في معدهم ؛ فيسبب لهم غازات ونفخة وتفسخات ، ولذا ينصحون بالاقلال منه . والأفضل أن يؤكل العدس حَساء في أول الطعام ، وأن يضاف إليه كوب من الحليب أو قطعة من الزبدة لتعويض فقره بالمواد الدهنية ، كما يستحسن أن تؤكل معه سلطة فيها خل أو ليمون ، وزيت زيتون ، فتزيد في قيمته الغذائية .

ودقيق العدس يفيد ذوي الأعمال الفكرية ، والمصابين بعسر الهضم ، وبسبب وفرة العناصر الغذائية فيه ينبغي أن يؤكل منه باعتدال .

ويوصف أكله للمصابين بفقر الدم ، وللناقهين ، وللأطفال . ويمنع عن البدينين ، وذوي الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بأمراض الكبد والكُلَى والمرارة .

قيمة العدس الغذائية :

تعطي المئة غرام من العدس نحو ٣٥٠ حرورياً ، وهو غني جداً بالبروتئين ، وبسبب غناه بهذه المواد يُوصَى بتناوله عوضاً عن اللحم ، وكذلك غناه بالفوسفور والحديد والمعادن يؤهله لغذاء الأطفال ، والنساء الحاملات .



العُرْقُسُوس

La réglisse (The liquorice)

نبات عشبي مخشَوشِب معمّر، طويل الجذور عميقها، من الفصيلة القرنية « Légumineuses » والقبيلة الفراشية « Papilionacées » . يسمى عوده « عود السوس » وجذره « أصل السوس »، واشتهر باسم « عرق السوس » .

تمتد عروق السوس في الأرض نحواً من عشرة أذرع ، ويغلظ العرق حتى يصير أحياناً كفخذ الرِّجل ، وتقتلع الجذور وتترك أكواماً لتختمر ويزداد لونها اصفراراً ، وتنظف وتصدر إلى العالم قطعاً صغيرة أو مطحونة .

وتنمو عروق العشب فوق الأرض الجرداء بدون عناية ، وتصل أغصانها المكسوة بالورق الأخضر إلى علو خمسين سنتمتراً أو أكثر ، وإذا علقت جذوره في أرض عسرت إزالته منها .

يخرج السوس برِّياً في جنوب أوربة ، وفي أواسط آسية وغربها ، ويزرع في كثير من البقاع ، وتعتبر اسبانية أكبر منتج في زراعة جذور عروق السوس .

نقل العرب عرق السوس إلى أوربة ، فبدأ باسبانية ، ومنها انتشر في البقاع الأخرى .

عرق السوس في الطب القديم :

عرف أن جذور هذا النبات كانت تستعمل دواء مقوياً في بلاد بابل منذ أكثر من أربعين قرناً ، وقدماء المصريين كانوا يتناولون من نقيع جذوره في الماء شراباً مرغوباً ، وحين اكتشفت مقبرة « توت عنخ آمون » في سنة **١٩٢٣** وجدت فيها جذور عرق السوس . ومزجه الأطباء الفراعنة بالأدوية المرة لإخفاء طعمها ، وعالجوا به أمراض الكبد والأمعاء .

والطبيب اليوناني « ثيوقراطيس » وصف عرق السوس لمعالجة السعال الجاف والربو ، ولمحاربة العطش .

وعرف الأطباء العرب فائدة عرق السوس ، فوصفوه في الغذاء وفي العلاج ، ومما قاله ابن سينا : منقوع عرق السوس يصفّي الصوتِ ، وينقي قصبة الرئة ، وينفع في الاختلاج والحميات .

وقال ابن البيطار : أنفع ما في نبات السوس عصارة أصله ، وطعم هذه العصارة حلو كحلاوة الأصل ، مع قبض فيها يسير ، ولذلك صارت تملّس الخشونة الحادثة - لا في المري فقط - لكن في المثانة أيضاً ، وهي تصلح لخشونة قصبة الرئة إذا وضعت تحت اللسان وامتص ماؤها ، وإذا شربت وافقت التهاب المعدة وأوجاع الصدر وما فيه ، والكبد ، والمثانة ، ووجع الكُلَى ، وإذا امتصت قطعت العطش ، وإذا مضغت وابتلع ماؤها تنفع المعدة . وطبيخ عروق السوس - وهي حديثة - له مفعول العصارة ، وإذا جففت العروق وسحقت نفعت من الدواحس ضماداً ، وإذا استعملت ذروراً نفع الظَّفَرة (جلدة تغشي العين) .

ورُبُّ السوس وطبيخه نافعان من السعال ، وإذا أُلقيَ في المطبوخات المُسَهّلة دفع ضررها ، وينفع في جميع علل الصدر والمثانة والحميات العتيقة .

وقال ابن جزلة : أجود عروق السوس : الحديث ، الرقاق ، وهو ينفع وجع الكبد ، وقيل : إنه يضر بالطحال ويصلحه الورد الأحمر .

وقال التفليسي : أجوده إذا كانت عصارته وهو طري ، وهو يليّن قصبة الرئة ، وينفع من السحج (كشط الجلد) ومن أوجاع الكبد والطِّحال ، والحمى ، والصفراء ، وينقي المعدة .

وقال داود الانطاكي : عرق السوس يضر الكُلَى .(وهذا معروف وسببه احتواء السوس على حماضات الكلس « Oxalate du calcium » التي ترسب في الكلى الضعيفة وتوجد الحصى) .

عرق السوس في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل عرق السوس أنه يحوي من السكر ١٦ ٪ ، ومن النشا ٢٨ ٪ ، ومن الماء ٢٠ ٪ ، ومن حامض الغليسيرين ١٥ ٪ ، ومن الاسبارجين ٤ ٪ . كما يحوي كثيراً من أملاح البوتاس والكلسيوم ،

وهرمونات جنسية وصبغات صفر ، ومواد صابونية تسبب الرغوة في شرابه وليس فيه مواد غذائية ذات قيمة .

كانت مهمة « عرق السوس » مقتصرة في الطب الحديث على تحلية العقاقير الملينة ، والعقاقير المستعملة لعلاج السعال عند الأطفال ، ولكن الباحثين فطنوا مؤخراً إلى مواد هامة موجودة فيه ، وبخاصة مادة (حامض الغليسيرين) العجيبة فأخذوا يجرون دراسات وتجارب عديدة عليها أعطت نتائج جيدة ، منها استخراج مادة تشبه الكورتيزون وقد جرب أطباء كبار في لندن إضافة هذه المادة إلى علاجات الروماتيزما فأعطت التجارب نتائج باهرة ، ومما يذكر في هذا الصدد أن الأطباء العرب كانوا يعالجون الرثية (الروماتيزما) بعرق السوس.

السوس علاج مرض (اديسون) :

وأثبتت البحوث أن عرق السوس يمكنه أن يحقق نتائج جيدة في كثير من العلاجات بصفته علاجاً مقوياً منقياً للدم ، ويستعمل أحد مركباته بنجاح في مداواة مرض (اديسون) ـ أحد أنواع أمراض فقر الدم ـ التي حيّرت الأطباء ولم يستطيعوا التغلب عليه ، كما تبشر التجارب التي تجري بإمكان معالجة التهابات وقروح المعدة والأمعاء بمركبات عرق السوس ، وتجري أبحاث للتأكد من فائدة عرق السوس في تنبيه غدة الكظر لافراز الكورتيزون الذي يفيد في مداواة الروماتيزما ، والربو ، وأمراض العين والجلد وغيرها ، وبذلك يخفض الثمن الباهظ الذي يدفع للكورتيزون .

وهكذا ، عاد عرق السوس ليأخذ المكان اللائق به بين الأدوية الفعَّالة لمعالجة عسر الهضم ، وفي حالات قرحة المعدة أو الأمعاء ، وذلك بشرب كمية منه تتراوح بين ٤٠ـ٦٠ غراماً في اليوم ، مذابة في قدح ماء ، وتأخذ جرعات خلال ساعات اليوم ، وتدوم هذه المعالجة من ٣ـ٤ أسابيع ، وقد بلغت نسبة الشفاء بها ما بين ٣٠ـ٤٠ في المئة .

يؤخذ منقوع الجذور مرطباً ، ومدراً للبول ، ومكافحاً للامساك ، وتستعمل عصارة جذوره طبياً بنسبة ٢ ٪ ضد التهاب الحلق والحنجرة وبحة الصوت والرشح .

ويستعمل مسحوقه مع الكبريت والسنامكي والشمر بهذه النسب : ٦٠ غ مسحوق السوس ، ٤٠ زهر الكبريت ، ٤٠غ شمر ، ٦٠ غ سنامكي ، ٢٠٠ غ سكر ـ لتليين الأمعاء ومكافحة الامساك . تؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة واحدة مساء كل يوم ، وملعقتان تحدثان إسهالاً) .

وهو لا يسبب مغصاً ولا يورث الإدمان ، ويعد أفضل الملينات .

ويغلى ٢٠٠ غ من عرق السوس في ليتر ماء حتى يبقى منه ثلاثة أرباع الماء ويستعمل كمادات وغسولاً للعيون .

عرق السوس في الصناعة :

ولم يقتصر نفع عرق السوس على الدواء ، بل أدخله الاخصائيون في صناعة جدران المنازل الجاهزة ، بعد أن ثبت أن خلطها به بطرق كيميائية خاصة يجعلها عازلة للحرارة .

ويستخدم عرق السوس أيضاً في صناعة السجاير ، فترش أوراق التبغ بمسحوقه ، أو توضع في محلوله لتكسب مذاقاً طيباً وأخف أثراً في الرئتين .

والزبد (الرغوة) الذي يظهر عند غلي عروق السوس ظهر أنه من أحسن المواد لاطفاء الحريق ، فأصبح يستخدم اليوم في أجهزة الاطفاء في المعامل الكيماوية ومصافي البترول وغيرها . .

العَسَلُ

Le miel (The honey)

هو المادة الصافية التي تخرجها النحل من بطونها ، ويُعَرَّف ـ علمياً ـ بأنه : مادة حلوة ينتجها النحل من عناصر سكَّرية تفرزها أزهار بعض النباتات ، فيمتصها النحل ويصنعها في جسمه ، ويخرجها سائلاً يضعه في ثُقْب مهيّأة يصنعها من الشمع تسمى « النَّخَاريب » تعدها النحل لتمجّ العسل فيها ، وتسترها بغطاء رقيق من الشمع ، ولذلك سمِّي العسل « مُجَاج النحل » وسميت النحل « المُجُج » لأنها تمج العسل من أفواهها ، أي ترمي به .

العسل في اللغة العربية :

وفي اللغة العربية تستعمل أسماء عديدة للعسل يظن أنها مترادفة ، والصحيح أن لكل اسم معنى يشير إلى خصائصه وصفاته . فكلمة العَسَل » تعني : الصافي مما تخرجه النحل من بطونها . وكلمة « الشَّهد ، الشُّهد » تعني : العسل المختلط ما دام لم يعصر من شمعه . وكلمة « الضَّرَب » تطلق على : العسل الأبيض الغليظ . وكلمة « الذَّوْب » تطلق على : العسل الخالص من أية شائبة ، وكلمة « الأَرْي » تطلق على : عمل النحل (وهو صنع العسل وإخراجه) ، كما تطلق على : العسل نفسه . ويطلق على العسل أيضاً : (رحيق النحل) أي الصافي والخالص من منتوج النحل.

والعرب ـ في لغتها ـ تُذَكِّر لفظ « العسل » وتُؤَنِّثه ، وكان التأنيث أكثر في الشعر القديم ، أما التذكير فلغة معروفة ومتداولة أكثر في العصور الحديثة .

تجمع كلمة « العسل » على : أَعْسَال ، عُسُل ، عُسْل ، عُسُول ، عُسْلان .

وعسل النحل هو المنفرد بالاسم دون ما سواه من الحلو المسمى به على التشبيه ؛ فإذا قيل العسل ، ذهب الذهن رأساً إلى عسل النحل ، أما إذا أريد غيره من الحلو فلا بد من ذكر النوع ، مثل : عسل الرُّطَب ، عسل التمر ، عسل قصب السكر .

والمعروف عن العرب أنها تسمي كل ما تستحليه « عسلاً » سواء أكان من المأكولات أم غيرها .

تاريخ العسل مع الانسان :

تعود معرفة الانسان بالعسل إلى أقدم العصور ، وربما يكون قد عرفه منذ وجد على سطح الأرض لما في العسل من مغريات تجذبه إلى تذوقه واستعماله .

وأقدم الكتابات التي تحدثنا عن العسل يعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل ميلاد المسيح ، فهي منقوشة على آثار فرعونية تشير إلى اشتيار الانسان العسل من خلايا النحل ، كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فرعونية ، لم تفسد ، وإنما تحوّل لونها ـ فقط ـ إلى لون كامد مسوَدّ ، وعثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة .

وعثر على وعاء في أهرام الجيزة فيه جثة طفل سليمة وهي مغمورة بالعسل ، والمعروف أن الفراعنة كانوا يحنِّطون جثث موتاهم بالعسل ، ومما يروى أن جثة الاسكندر الكبير أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل ، وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحم .

وورد ذكر العسل في آثار هندية قديمة ، منها أناشيد مقدسة ، وأشعار لشعراء هنود .

وفي التوراة ورد ذكر العسل ، في « الإصحاح الثالث والأربعين » من سفر التكوين « حين أراد أخوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمح وأخْذ أخيهم » بنيامين معهم ـ تلبيةً لطلب يوسف ـ فقال لهم أبوهم « ... وأنزلوا للرجل هديةً قليلاً من البلسان ، وقليلاً من العسل ...» وسليمان بن داود كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله .

والرياضي اليوناني « فيثاغوراس Pythagore » نصح لتلاميذه بأن يتغذوا بالعسل والخبز . والرومان ذهبوا إلى اسبانية وكورسيكا للبحث عن العسل .

وبإيجاز : إن الشعوب كلها عرفت للعسل قيمته ، وجميع الأديان أوصت بتناول العسل ، وأشادت بهذا الغذاء الثمين الذي يصنعه النحل من طلع

الأزاهير ، والذي أطلقت عليه « مدام دي سيفيني Sévigné » اسما شعرياً هو « روح الزهور والورود » .

العسل عند العرب :

عرف العرب العسل والنحل منذ زمن بعيد ، وتحدثوا عنهما في شعرهم ونثرهم ، وورد ذكرهما في بعض المكتشفات من آثارهم ، كما ورد في آثارهم المكتوبة ، ففي عصر ما قبل الاسلام جاء في الشعر الجاهلي وصف النحل والعسل كثيراً .

وفي العصر الاسلامي ورد ذكر النحل في القرآن في سورة « سورة النحل » وقد جاء فيها : « وَأَوْحَى رَبُّكَ إلى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي من الجِبَالِ بُيُوتاً ومِنَ الشَّجَرِ ومِمَّا يَعْرِشُونَ . ثُمَّ كُلِي من كلِ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً ، يَخْرُجُ من بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فيه شِفَاءٌ لِلنَّاسِ . إِنَّ في ذلك لآيَةً لِقَومٍ يَتَفَكَّرُونَ » (٦٩,٦٨) ، كما ورد ذكر العسل في سورة محمد ، آية ١٥) .

ورُوِيَتْ عن النبي محمد عليه الصلاة والسلام عدة أحاديث عن العسل ، منها :

* نِعْمَ الشرابُ العسلُ ، يَرْعَى القَلْبَ ويُذْهِبُ بَرْدَ الصَّدْرِ .
* إِنْ كانَ في شي من أَدْوِيَتِكُمْ خَيْرٌ ، ففي : شَرْطَةِ مِحْجَمٍ ، أو شَرْبَةِ عَسَلٍ ، أو لَذْعَةٍ بنار تُوَافِقُ الدَّاءَ ، وما أُحِبُّ أنْ أَكْتَوِيَ .
* عَلَيْكُمْ بالشِّفَاءَيْنِ : العَسلِ والقُرآنِ .
* من لَعِقَ من العسل ثلاثَ غَدَوَاتٍ كُلَّ شهرٍ ، لم يُصِبْهُ عظيمُ البَلاءِ . (الغِدْوَةُ : أول النهار) .
* وروي : أن النبيَّ كان يشرَبُ العسلَ على الرِّيق .
* وجاء في الصَحيحين « أنّ رجلاً أتى النبيَّ » فقال : أخي يشتكي بطنَهُ ـ وفي لفظ اسْتَطْلَقَ بطنُه ـ فقال : « اسْقِهِ عسلاً » ، ثم أتاه الثانيةَ ، فقال : « اسقِهِ عسلاً » ، ثم أتاه الثالثةَ ، فقال : قد فعلتُ ، فلم يَزِدْهُ إلا اسْتِطْلَاقاً ـ فقال : « صدَقَ اللهُ وكَذَبَ بطنُ أَخِيكَ ، اسْقِهِ عَسَلاً » فسقاه فَبَرَأَ .

العسل في الشعر :

ووصف الشاعر إبراهيم بن خَفَاجَة الأندلسي النحلَة نثراً فقال من رسالة :

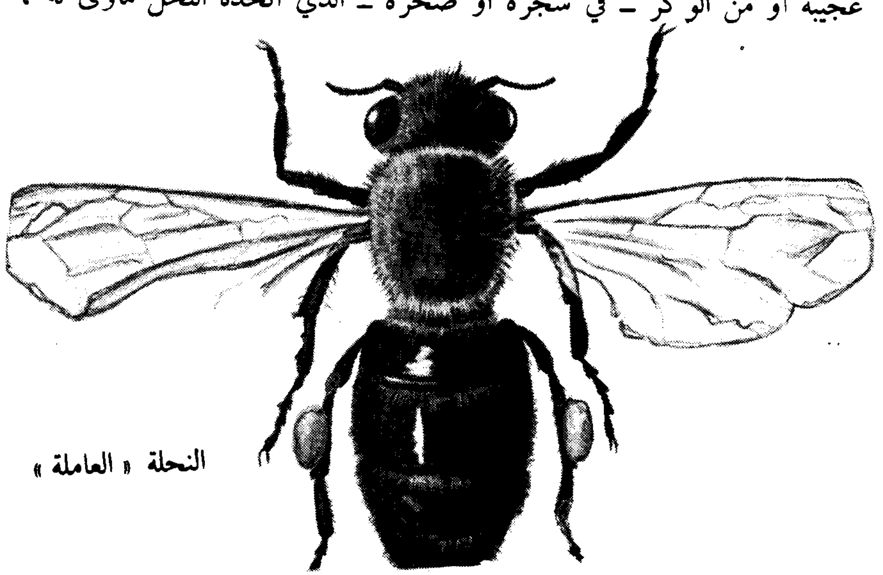
« ... وكَفَى النحلةَ فضيلةَ ذاتٍ ، وجَلالَة صفاتٍ ، أنها أُوحِيَ إليها ، وأُثْنِي في الكتاب عليها ... تعلمُ مَسَاقِطَ الأنواءِ وراءَ البَيْداءِ . فتقعُ هناك على نَوّارَةٍ عَبِقَةٍ ، وبَهَّارَةٍ أَنِقَةٍ ، ثم تَصْدُر عنها بما تَطْبَعُهُ شمعةً وتُبْدِعُهُ صَنْعَةً ، وتَرْتَشِفُ منها ما تحفظه رُضاباً ، وتَلفِظه شَرَاباً ، وتتجافَى بعدُ منه عن أكرم مُجْتَنَى ، وأحكم مُبْتَنَى » .

ووصف شعراً هديةَ عسلٍ جاءته من صديق فقال :

لِلَّـــهِ ريقَـــةُ نحـــلٍ	رَعَـى الرُّبَـى والشِّعَابـا
وجَـابَ أَرضـاً فـأرضـاً	يغشَـى مَصَابـاً مَصَـابـا
حتـى ارتَـوَى مـن شِفَـاءٍ	يَـمُـجُّ منـه رُضَـابَـا
إن شِئْـتَ كـان طعاماً	أو شِئْـتَ كـان شَرَابَـا

كيف يصنع النحل العسل :

تنطلق النحلة « العاملة » من خليتها التي بنتها مع زميلاتها بمهارة هندسية عجيبة أو من الوكر ـ في شجرة أو صخرة ـ الذي اتخذه النحل مأوى له ،



النحلة « العاملة »

وذلك مع إشراقة النهار الأولى ، فتمر في طريقها بكل زهرة أو نبتة ـ منزلية أو بيتية ـ تصادفها ، فتمتص من رحيقها (المادة الحلوة الموجودة فيها) الذي تقدمه لها بسخاء وبدون ممانعة ، لأن التعامل بينهما يقوم على أخذ وعطاء ... تأخـذ النحلة الرحيق ، وتعطي النبتة عملية التلقيح ... وهذا الرحيق يكون ـ في البدء سائلاً مائياً سكرياً رقيقاً جداً ، وهو يختلف في مواده بين زهرة وأخرى ، والنحلة تعرف ذلك تماماً ، فتقصد الزهرة ـ أو النبتة ـ التي تعطيها المواد الأفضل ، ويقدر ما تحمله في كل رحلة من رحلاتها اليومية البالغة ستين رحلة ـ بنقطة صغيرة ، ويبلغ مجموع ما تجمعه في اليوم عشرة غرامات من العسل زارت لأجلها زهرات ونبتات يتراوح عددها بين ٥٠٠ إلى ١١٠٠ زهرة .

تجمع النحلة الرحيق الذي تمتصه في « كيس العسل » الموجود في جسمها ، وفي هذا الكيس خمائر وعصارات تحوّل السكر العادي إلى سكر بسيط ، وبذلك يتغير الرحيق إلى عسل غير ناضج ، كما تجري تحولات أخرى معقدة ، يجري هذا كله خلال طيران النحلة بين الزهور والنباتات ، وخلال عودتها إلى الخلية . وعند الخلية تسلم النحلة العاملة ما حملته إلى زميلة أخرى تنتظرها وتعود هي إلى الجني ، أو تضع حملها في عين من عيون قرص الشمع . وفي هذه المرحلة يمر « العسل غير الناضج » في طريق طويل قبل أن يصبح ناضجاً وتغلق العين بالشمع عليه ، ليأخذ شكله النهائي .

إن الجهد الذي يبذله النحل لملئ قرص واحد بالعسل يقتضيه قطع مسافة تزيد على ثلاثين مليون كيلومتر قام خلالها بأربعين ألف رحلة ذهاباً وإياباً ، وكيلو العسل يحتاج إلى عمل ٣٠٠ نحلة تقوم بأربعين ألف سفرة ! .

صفات العسل وطرق غشه :

تختلف صفات العسل باختلاف البلاد الآتي منها ، والفصول ، ونوع النحل ، والنباتات التي يطوف عليها ، وأحبها إليه : البرسيم ، والزيزفون ، والنعناع ، وأكثر أشجار الحمضيات . إن العسل النقي سائل صاف ، وهو حلو مقبول ورائحته عطرية ، والأسمر طعمه حِرّيف ورائحته غير مقبولة . وأجوده للأكل الأبيض الصافي ، أو الأزرق الصافي الخالي من الحدة والحرافة وكراهة

الرائحة . وأما المر الأحمر الثخين المتقطع والأسود واليابس فرديئ كالعتيق . وأجوده الربيعي ، ثم الصيفي ، وأرداه الشتري .

يباع العسل مصفى وبشهده ، ويندر أن يكون المصفى غير مغشوش بمادة الغلوكوز (سكر العنب) الذي يباع بأقل من نصف قيمة السكر .

ويغش العسل بالدقيق المحمَّص ، ويعرف بوساطة الغَوْل « الكحول » الضعيف حيث لا يرسب فيه ، كما يغش بالنشا أو الدقيق غير المحمص ، فيزيل منه خاصة سيولته بالحرارة وعدم ذوبانه بالماء البارد ، ويكتسب اللون الأزرق . بمادة اليود ؛ وبذلك يعرف هذا الغش .

كان العسل يستعمل عند القدماء بمنزلة السكر ، فكان قاعدة لشرابهم ولا يزال حتى الآن عند بعض الأقوام ، كما يحضِّر بعضهم منه سائلاً كحولياً .

يمكن حفظ العسل زمناً طويلاً إذا أذيب وأصبح سائلاً . وإذا وضع في وعاء من البلور ، أو الفخار ، أو البورصلان ، وفي مكان بعيد عن الهواء والنور .

يختلط العسل سواء كان في جوف النحلة أو في داخل عينات القرص الشمعي (النخاريب) بغبار الطلع « Le pollen » الذي تجمعه النحلة كراتب غذائي بروتئيي ، وهذا الغبار الطلعي هو بحد ذاته مادة شديدة التعقيد لم يكشف النقاب بعد عن كثير من خصائصه الكيميائية ، وعندما يستخرج العسل من شمعه ، يخرج معه عدد كبير من حبيبات هذا الغبار المتباينة من عدد كبير من النباتات ، وفي عملية التصفية تنفرز الحبيبات الكبيرة ولكن الصغيرة منها تمر وتبقى ممزوجة بالعسل ، مانحة إياه مادة غنية بالمواد الغذائية .

قيمة العسل الغذائية :

وصف العسل بأنه غذاء منشط جداً ، وهو يعطي (٣٠٠) حروري في كل مئة غرام ، وهو غذاء ذو قيمة كبيرة بحجم صغير . والكيلو الواحد منه يعادل في تغذيته خمسة كيلوات من الحليب ،أو ٢٦ موزة ،أو ٦٠ برتقالة ، أو ٥٠ بيضة ،أو ١١,٧٥٠ كيلوغرام من لحم العجل ،أو ١٢ كيلو من الخضراوات والمواد السكرية الموجوة فيه هي سكاكر سهلة الهضم ، وهو يقدم لعضلات

الجسم نشاطاً سريعاً وقوياً .

ويقول عنه الدكتور « كارتون » : إنه غذائي حيوي ، معدني معطر ، ذو خمائر مفيدة للهضم ، وعطره يفتح الشهية ، وما فيه من الحديد يكافح فقر الدم ، والفسفور فيه ينشط الخلايا الدماغية . وفيتامينات (أ ، ب ، ج) فيه تجعله غذاء ناجحاً لتغذية العضلات وإنمائها وحمايتها .

وقد أشادت الدكتورة « بربارا كارتلاند » في كتابها « سحر العسل » بفوائد العسل ، ونصحت لمدراء الشركات بأن يقدموا لعمالهم وجبة كل صباح فيها مقدار كاف من العسل ، فإنه يضاعف نشاطهم ويزيد إنتاجهم ، وأشارت في كتابها إلى أن المسلمين كانوا أول من عرف قيمة غذاء العسل وفوائده العلاجية بفضل ما ذكره قرآنهم عنه .

ووصف العسل بأنه سريع الهضم والتمثل في الجسم ، لأنه سبق أن هضم في معد النحل ، ولأنه لا يتعب الكبد كما تتعبها النشويات والسكاكر التجارية .

والعسل غذاء مركز يتمثل في الجسم بسهولة ، ويمنحه الدفء والحركة والنشاط ، وينفع في مداواة علل كثيرة ، وخصوصاً في أمراض الرئة والحلق والمثانة ، وهو ملطِّف ومسهل خفيف .

إن العناصر المغذية في العسل تؤلف ثمانين في المئة من تركيبه ، وقيمته الغذائية تفوق أنواع السكاكر والحلويات والمربيات والزبدة . وهو يحوي عناصر شافية مستخلصة من الزهور والنباتات وتتضمن قوة حيوية عظيمة لا تفسد بسهولة ، كما هو شأن بقية المنتوجات الطبيعية .

رأي الأطباء العرب :

ذكر الأطباء العرب أن أجود أنواع العسل للتداوي هو الأحمر اللون الناصع ، الطيب الرائحة ، الصافي ، الشفَّاف .

وقالوا : هو مُنْضِج ، جلَّاء ، مفتِّح لأفواه العروق ، وإذا طبخ صار قليل الحدة والجلاء ، فقبل الطبخ نافع في الإنضاج والجلاء ، وبعد الطبخ صالح لإلصاق اللحم المتشقق .

وإذا طبخ مع الشبت ولطّخت به القوابي أبرأها ، ومع الملح العادي المعدني إذا قطر في الإذن فاتراً أبرأ آلامها ، وإذا تُحنِّكَ به وتُغرغر أبرأ ورم اللسان والحنك واللوزتين والخُنَّاق ، ونقَّى جروحَها المتفجرة .

وقالوا : إنهينفع السعال إذا شُرِب مسخنُهُ بدهن الورد . والعسل غير المطبوخ يحدث نفخاً ، ويحرِّك السعال ، ويسهل البطن ، ولذلك لا يستعمل إلّا بعد نزع رغوته . وهو سريع الاستحالة إلى الصفراء ، مذهب للبلغم ، يستأصله خصوصاً من المعدة ، ويكون صالحاً للمشايخ المبرودين والمبلغمين والمرطوبين ، ورديئاً لذوي الأمزجة الحارة كالصفراويين ، وفي الصيف الحار.

والعسل الذي فيه بعض مرارة يدل على أن نحله رعى الافسنتين وما أشبهه فيكون صالحاً للكبد والمعدة وفتح السُّدَد . فإن رعى نحلُهُ السعتَر كان رديئاً للمحرورين .

والعسل غير المطبوخ صالح للمعدة الباردة ، وللأمعاء الورمة ، ووجع المعدة البلغمي . وهو يغذي غذاء جيداً . وأما العسل المطبوخ فصالح للقيء ، ملين للطبيعة ، يقيء به من شرب أدوية قتَّالة مع دهن السمسم .

وقالوا : إن العسل يحفظ على الأسنان صحتها ، إذا خلط بالخل وتُمضمض به في الشهر أياماً ، وإذا استن به على الاصبع صَقَل اللثَّة والأسنان وبيَّضها وأمسك عليها صحتها .

وإذا خُلِط العسل بدهن ورد ولطخ به على القروح البلغمية المالحة أبرأها .

وإذا حقنت القروح والجراحات الغائرة به مع « لسان الحَمَل » (لمدة ثلاثة أيام) نقَّاها وغسلها ولحمها.

وإذا جعل من الأدوية الجلَّاءة أحَدَّ البصر وقوَّاه . وإذا عجن بدقيق الحُوَّارَى (الدقيق الأبيض) فتح الأورام النضيجة وامتص ما فيها ، وإن كانت غير نضيجة نضَّجَها وليَّنها ، وإذا عجن به « الراوند » الطويل أنبت اللحم في الجراحات العتيقة . وإذا أضيف إليه اللوز المر ولُبّ المَحْلَبِ ، ودقيق الشعير ، وما أشبهها ؛ وطلي به البدن درَّ العَرَق ، وإذا شُرِب بالماء نقَّى الصدر المحتاج

إلى فَضْلِ تنقية . وإذا شُرِبَ بالماء عند العطش كان أنفع ما يشربه المفلوجون والمخدَّرُون ، ونقَّى قروح الرئة وَهيَّأها للأدوية ، وإذا خالط الحقن قوَّى أساسَها .

(يستعمل كملين من أوقية إلى أوقيتين في ماء أو لبن) .

رأي الطب الحديث :

وفي الطب الحديث تبين من تحليل العسل أنه يحوي عناصر ثمينة كثيرة ، أهمها : السكاكر ـ التي اكتشف منها حتى الآن نحو ١٥ نوعاً فقط ، والبروتئين ، والمعادن (الحديد ، النحاس ، الكبريت ، البوتاسيوم ، المنغنيز ، الفوسفور ، الكلور ، الصوديوم ، الكلسيوم ، السليكيا ، السيليكون ، المنغنيزيوم) ، وفيتامينات (ب[1] ، ب[2] ، ب[5] ، ب[6] ، ج) ، والخمائر ، والنتروجين ، والحوامض ، والزيوت الاثيرية ، والمواد القطرانية ..

وفيما يلي نزر قليل من أقوال بعض كبار الأطباء في العالم اليوم عن فوائد العسل : قال الطبيب الشهير « الدكتور جارفس Dr. Jarvis » في كتابه « طب الشعوب » :

« إن التجربة المحققة قد اثبتت أن البكتريا لا تعيش في العسل ؛ لاحتوائه على مادة البوتاس ، وهي تحرِم البكتريا الرطوبة التي هي مادة حياتها .

ويقول : لقد وضع الدكتور « ساكيت » أستاذ البكتريا في كلية الزراعة في « فورت كولنز » أنواعاً من جراثيم الأمراض في قوارير مملوءة بالعسل الصرف ، فماتت جراثيم التيفوئيد بعد ثمان وأربعين ساعة ، وماتت جراثيم النزلات الصدرية في اليوم الرابع ، وجراثيم الزنتارية بعد عشر ساعات ، وجراثيم أخرى بعد خمس ساعات .

وأثبتت تجارب أجريت في « معهد باستور » بفرنسة : أن العسل مُعَقِّم ، ومضاد للفساد ، وأن أي جرثوم لا يستطيع أن يعيش فيه طويلاً ، لأن درجة تركيزه تجذب الماء من أجسام الجراثيم فتبدِّدها .

وتبين من أبحاث جرثومية أجراها أطباء وعلماء كبار في روسيا أن العسل

لا يفسد ولا يتعفن إذا كان في وعاء مفتوح ، لأن فيه مادة لا تمكن الجراثيم أو الفطور التي يأتي بها الهواء أن تنمو في العسل ، وأن العَصَوِيَّات التيفية لا تعيش فيه أكثر من ٤٨ ساعة ، والزحارية تموت خلال ١٠ ساعات ، وعصيات السل يوقف تكاثرها .

فوائد العسل في العلاج :

وصف العسل - نتيجة أبحاث طويلة ودقيقة - بأنه ذو تأثير مدهش في بناء جسم الطفل إذا خلط بلبن المرضعة أو غيره ، فهو يقوي الرضيع ، ويساعده على النمو ، ويطهر جسمه ، ويسهل وظائف أعضائه .

وثبتت فائدة العسل في معالجة الجروح المتقيحة ، والتقرحات الجلدية ، والتهاب الغدد العرقية ، والعظم والنَّقْي ، والحروق ، وعروسة الإبط ، وذلك بدهنها بالعسل ، وعولجت الدمامل والحميرة الخبيثة بدهنها بالعسل عدة مرات في اليوم بعد تشطيب المكان المصاب ليدخل العسل إلى مكان الداء .

ويوصف العسل اليوم كأحسن علاج لحفظ حيوية الجلد ، ونضارة الوجه ، وقوة الشعر وجماله ولمعانه .

يفيد العسل - خاصة - المفكرين ، والشيوخ الضعفاء ، والأطفال الرُّضَّع ، وفي مرض البلاغرا المتصف بخشونة الجلد اوالاضطرابات الهضمية والعصبية . وهو يثبِّتُ الكلسَ في العظام ، ويحمي من الكُساح ونخر الأسنان ، وتقوس الساقين ، وينظم حركة التنفس ، ويفيد المصابين بأمراض الصدر ، ويلين ، ويلطف صعوبة البَلْع والسعال وجفاف الفم ، ويقي من فقر الدم .

وهو ينفع الكبد والكليتين والالتهابات في المعدة ، والسل الرئوي ، وضيق النفس ، والنزلات الصدرية ، ويفيد في الأمراض التي تصيب الكليتين مصحوبة بالصديد ، كما يفيد في حالات سوء الهضم ، والقرحة فى المعدة .

والعسل منوِّم ومقو ، وذو فائدة عظيمة في الأمراض الباطنية ، وأمراض المسالك الهوائية وهو يلائم كلَّ الأمزجة .

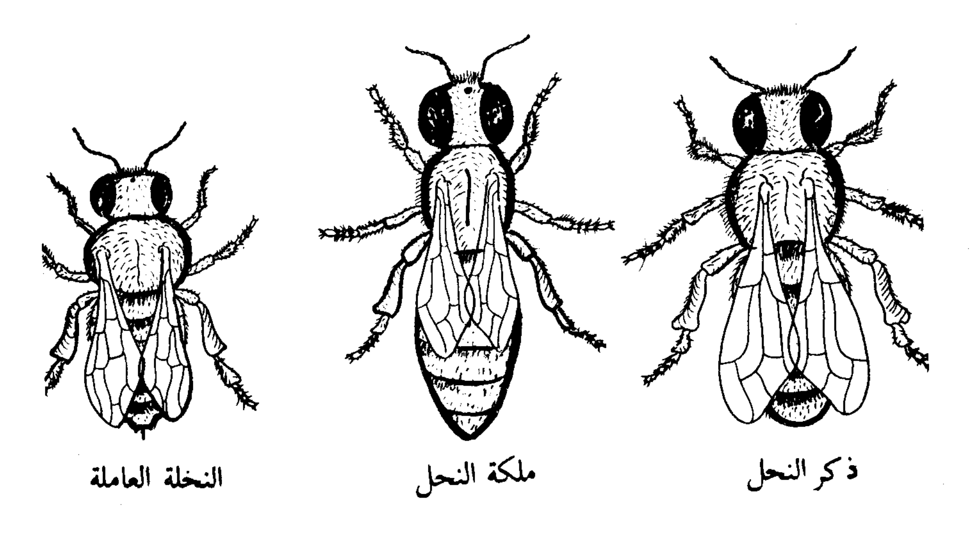
وتحدث الطبيب « جارفس » عن مزايا المادة السكرية في العسل ، فقال :

إنها لاتهيّج جدران قناة الهضم ، وهي سريعة التمثيل ، وتتحول سريعاً إلى طاقة بدنية ، وهي مناسبة للمشتغلين بالألعاب الرياضية ، وهي من بين أنواع السكريات ـ أوفقها للكليتين ، وهي مهدّئة ملطفة ومساعدة طبيعية لعملية الهضم .

غذاء ملكة النحل :

يطلق اسم « الشَّهْد الملوكي » على غذاء ملكة النحل ، وهو الإفراز الغددي الذي تخرجه صغيرات النحل من ريقها وغدد فمها ، وتغذي به « ملكة النحل Apis mellifica » من ساعة تكوينها إلى يوم زوالها . والمعتقد أن هذا الغذاء العجيب هو الذي يجعل « الملكة » تعيش ستة أعوام ، بينما النحلة العادية لا تعيش أكثر من بضعة شهور ، وهناك شيء أهم هو أن الملكة تبيض بضعة آلاف بيضة يومياً ـ ما يعادل ثقل جسمها ـ وهذا ما حمل العلماء على درس « الشهد الملوكي » درساً عميقاً وان يجرِّبوه كغذاء وعلاج ، ويحاولوا اكتشاف أسراره .

وكانت أول حصيلة للدراسات الجدية التي قام بها عدد كبير من الأطباء والاختصاصيين أن أعلنوا في سنة ١٩٥٩ ، « أن الشهد الملوكي يجب أن يعتبر غذاء ممتازاً ، مجدِّداً للحيوية ، ولا شيء غير ذلك ... » .



النخلة العاملة ملكة النحل ذكر النحل

وعلى هذا ، اشترط أن يكون ما يؤخذ منه مقدار كاف يتراوح بين خمسة ؛ وعشرين ميليغراماً في اليوم .

وذكرت تلك الدراسات أن « الشهد الملوكي » يفقد خواصه الحيوية بعد ساعتين من خروجه من الخلية .

وعلى هذا ، فإن الذين يقومون بتربية النحل أخذوا يعملون لاستثمار هذا « الكشف العجيب » بطرق ووسائل توصل « الشهد الملوكي » ـ في الوقت المحدّد ـ إلى المحتاجين إليه من المرضى الراغبين في الشفاء ، والشيوخ الطامعين بالحياة الطويلة ، والنساء الساعيات وراء الجمال .

وفور الاعلان عن النتائج المشجعة التي أظهرت أن « الشهد الملوكي » يحوي مجموعة من الفيتامينات والهرمونات المقوية والمنبهة ، وقد جرب على الحيوانات ، واستعملت للانسان ـ كمقو ومجدد للغدد والأنسجة ـ فأعطى نتائج حسنة للضعفاء ومتعبي الأعصاب والغدد ـ سارعوا إلى اتباع الوسائل التي تكفل إخراج « الدواء الثمين » من الخلية وحفظه في حالات خاصة تضمن احتفاظه بخواصه المدة المحدودة له .

وعلى هذا ، نرى الآن في المؤسسات الغذائية صناديق .يحوي كل واحد منها ثلاث حقن صغيرة مملوءة بالعسل وثلاثة أنابيب من الشهد الملكي الثمين ، وكل واحد من الحقن يضاف إلى واحد من الأنابيب فيؤخذان لمدة ثمانية أيام ، وتكرر العملية ذاتها لاكتمال ثلاثة أسابيع ، وهكذا قيل : « إن » الشهد الملكي » أصبح يُقدَّم لطالبيه حين يريدونه ، ويكون محتفظاً بخواصه العجيبة .

وهكذا ،يعالج اليوم بالغذاء « العجيب » : الضعفُ ، والشيخوخةُ ، وتصلب الشرايين والشعور بالتعب والضعف ، وفقر الدم .

وذكرت بعض المجلات أن أحد مربي النحل كان يتعاطى (٧٥) ملغ من « الشهد الملكي » يومياً ، فشفي من مرض الموثة « البروستاتا » ومتاعبها . ومثل هذه الأقوال كثيرة في الصحف والنشرات ، ولكن هل هذا كله صحيح ؟

يجيب العلم : أن فاعلية « الشهد الملكي » تنقص تدريجياً مهما كانت طريقة حفظه جيدة ، وكذلك تعاطيه بطريق الفم يفقده كثيراً من فاعليته

بتأثير عصارات الهضم في محتوياته من الهرمونات الدقيقة التركيب ، ولا بدّ من صبر طويل ، وبحث دقيق حتى يمكن الوصول إلى اكتشاف ما خفي من أسراره وخواصه .

« سم النحل » وشمعه :

إن السائل الذي يخرج من بطون النحل ـ من المؤخرة ـ هو « سم النحل » تفرزه في الجسم الذي تلسعه دفاعاً عن نفسها . لقد تبين ـ بالبحث والتحليل ـ أن فيه شفاء لبعض الأمراض ، فقد لسع النحل ـ بطريق الصدفة ـ مريضاً بالرِّثْية « الروماتيزما » بجوار مفصله المريض ، وكان عجيباً أن شفي من مرضه بعد اللسع ، فحدا هذا ببعض المخابر إلى إجراء تجارب على مرضى الروماتيزما ، والمرض القطني ، وعرق النَّسا ، فظهرت نتائج حسنة ومشجعة على استنباط علاج لهذه الأمراض من « سم النحل » .

وجرَّب الطبيب الأمريكي الشهير « إيكارت » علاج لسعة النحلة بدهنها بالعسل ، فهدأ الألم ، وزال الورم .

والشمع الذي تفرزه النحلة من غدة خاصة بين حلقات بطنها ، يخرج أولاً كصفائح رقيقة صلبة ، تتلقفها النحلة في فمها ، و تمضغها فتلين صلابتها ، ويسهل بعد ذلك تشكيلها في صنع الحجرات الصغيرة السداسية ذات الشكل الهندسي الرائع ، وتخبيء فيها العسل .

هذا الشمع كان يستعمله الانسان قديماً في صناعة شموع الإضاءة ، واليوم يستعمله ـ في الطب ـ أساساً لصنع المراهم والدهانات والكريمات المرطبة ، كما يستعمل العسل قاعدة لصنع مركبات ومعاجين علاجية ، ومسوغاً لعمل الحبوب الطبية ، ولإخفاء طعم بعض الأدوية الكريهة .

وصفات طبية من العسل :

وفيما يلي مجموعة من وصفات طبية من العسل مفيدة لبعض العلل والآفات :

* لتقوية الشعر : يمزج مقدار من العسل بنصفه من زيت الزيتون ويسخن قليلاً ، ثم يدعك بـه الشعر (مرة في الشهر) ويغسل بعد وقت قصير .
* لبشرة الوجه الجافة : يصنع قناع من ٤٠ غراماً من العسل ، و ٢٥ من

القمح ، و ١٠ غ من الماء. ينظف الوجه بالماء البارد ، ثم توضع عليه كمادات دافئة لمدة ثلاث دقائق ، ويصنع قناع من الشاش المفصل بحجم الوجه وتجعل فيه فتحات للفم والأنف والعينين وينشر فوقه المزيج ، ويوضع على الوجه مدة ٢٠ دقيقة ، ثم ينزع ، وتكرر الكمادات الدافئة بضع دقائق ، ويغسل الوجه بالماء.

* قناع آخر : يضاف إلى دقيق القمح والماء صفار بيضة ، وملعقة صغيرة من العسل ، ويطبق كالسابق لمدة ٢٠ دقيقة . (ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون).
* قناع ثالث : تمزج ٥٠ غ من العسل بصفار بيضة ـ أو ملعقة كبيرة من القشدة ـ وقليل من الماء ... ينظف الوجه بزيت نباتي ، ثم يدهن الوجه بالمزيج ، ويغسل بعد ربع ساعة بماء فاتر ، ويغطى بالبودرة .
* لخشونة اليدين : تمزج ملعقة كبيرة من العسل ، بملعقة صغيرة من الغليسيرين ، وقليل من الطحين ، وبياض بيضة ، وتدهن بها اليدان .
* لالتهاب البشرة وحب الشباب : يمزج مقدار من العسل بمثله من عصير الجزر ويدلك الوجه بالمزيج كل يوم . وأكل هذا المزيج يفيد أيضاً .
* لالتهاب العين : يمزج مقدار من العسل في ماء الورد وتقطر به العين الملتهبة .
* للتقوية وتطهير الدم : يغلى ورق الجوز ويُحَلَّى بالعسل ، فيحصل شراب مطهر للدم ، ومقو ، يشرب في كل يوم فنجان منه .
* لالتهاب الحلق والنزلات الشعبية : ١٠٠ غ من العسل تمزج بعصير نصف ليمونة ، أو بمقدار من الحليب الساخن ، أو الشاي ، أو شراب الخردل ، تؤخذ على دفعات ، وينفع العسل بالماء الفاتر غرغرة .
* للقرحة والتهاب المعدة : كأس من الماء المغلي ـ أو الحليب ـ يذاب فيه ٣٠ غ من العسل يشرب صباحاً قبل الطعام بساعة ونصف أو ساعتين ، أو بعد تناول الطعام بثلاث ساعات ، وفي النهار يؤخذ كأس آخر مقدار العسل فيه ٤٠ غ ، وفي المساء كأس ثالث مقدار العسل فيه ٣٠ غ ، يستعمل

لمدة شهرين ، ويعاد عند اللزوم . وفي حالة التهاب المعدة تؤخذ المقادير نفسها قبل الطعام أو بعده بدقائق .

* للآفات القلبية : تناول سبعين غراماً من العسل يومياً لمدة شهر إلى شهرين يفيد المصابين بآفات قلبية شديدة ، ويعيد تركيب الدم إلى طبيعته ، ويزيد نسبة الهيموغلوبين في المقوية القلبية الوعائية .
* لآفات الجهاز العصبي : تناول ٣٠ غ من العسل صباحاً و ٣٠ نهاراً ، و ٤٠ مساء يفيد كثيراً في معالجة آفات الجهاز العصبي .
* لمكافحة الأرق : تناول كأس من الماء الفاتر المحلّى بملعقة كبيرة من العسل يزيل الأرق إذا شرب قبل النوم بساعة .
* لتخفيف الوزن : ملعقة من العسل صباحاً بعدها فنجان شاي أحسن دواء لتخفيف الوزن .
* ضد إدمان الخمر : تناول ملعقة من العسل صباحاً تمنع من إدمان الخمر .
* ضد مرض السكر : تناول ثلاث ملاعق من العسل يومياً على ثلاث مرات يكافح مرض السكر .
* لإراحة المعدة : تناول ملعقة من العسل صباح كل يوم تريح المعدة والأمعاء وتنشط ، وتدفىء ، وتهدىء .
* لتسنن الأطفال وتكلمهم : مزج قليل من العسل بعصير الليمون الحامض تدلك به لثة الأطفال لتسهيل خروج الأسنان . ويفيد الدلك به لثات الكبار والصغار . ودَلْكُ ما تحت لسان الصبي الذي تأخر كلامه بالعسل مع الملح يجعله يتكلم بفصاحة .
* ضد النحافة : تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل في الصباح ، وملعقتان في الساعة العاشرة ، وملعقتان مع الغداء .
* ضد القُلاع (بثور الفم واللسان) : يؤخذ من مزيج العسل والليمون ملعقة صغيرة تحفظ في الفم أكبر وقت ممكن .
* ضد الحرق : دهن الحروق بالعسل يسكّن الألم ، ويمنع ظهور نفطات ، ويعجّل بالشفاء .

* للمغص الليلي : يسكِّن الألم أخذ ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة ، ويستمر ذلك حتى معالجة السبب .
* ضد التبول : يعطى للأطفال ملعقة قهوة من العسل قبل النوم .
* ضد التعب العضلي : تؤخذ ملعقتان كبيرتان من العسل قبل القيام بأي جهد عضلي ، كما ينصح بتناول الفواكه ، واللبن الرائب ، أو الكريما .
* ضد الأرق : تؤخذ ملعقة كبيرة من العسل وقت الغداء ، وإذا لم تكف ، تؤخذ ملعقة من العسل ممزوجة بملعقة من خل التفاح ثلاث مرات ، فيزول الأرق المستعصي بعد نصف ساعة .
* ضد التهاب الحلق والعيون : يغلى ليتر من الماء بضع دقائق ويضاف إليه ملعقة كبيرة من العسل ، يستعمل غرغرة للحلق عدة مرات في النهار ، وكمادات للعيون .
* ضد الروماتيزما وأوجاع المفاصل والعضلات : يدهن مكان المرض بالعسل ، وتوضع فوقه قطعة قماش من الصوف مدة ساعتين ، وتجدد عند الحاجة ، وتؤخذ ملعقتان كبيرتان من العسل على الريق كل صباح .

العسل الأسود

La mélasse (The molasses)

هو مركب ثانوي ينتج عند تنقية سكر القصب ، ويصنع أحياناً بغلي عصير القصب الطازج على النار في أوان خاصة من الفخار بطريقة يعرفها أهل الصعيد في مصر . أما في غير مصر من البلاد التي ينبت فيها قصب السكر فتصنع بطرق مختلفة ، وبأساليب وأدوات حديثة بعد أن عرفت القيمة الكبرى لهذا « العسل » العجيب في غذاء الانسان ، حتى ليصح القول أنه سيكون « غذاء المستقبل » بإضافة المواد الدهنية والفيتامينات التي تنقصه .

قيمة غذائية عالية :

إن العسل الأسود غذاء ذو قيمة غذائية عالية ، فهو يقدم للجسم نحو ٦١ملغ من الحديد في كل كيلوغرام . بينما كيلو كبد البقر يعطي ٥٦ ملغ من الحديد ،

وكيلو الاسفاناخ يعطي ٥ ملغ .

والعسل الأسود غني بالأملاح النافعة مثل الكلسيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والفوسفور ، والمنغنزيوم ، والكبريت ، وهو يتركب من :

ـ ٢٠ ٪ ماء ، و ٣٠ سكر محول ، و ٨ رماد ، و ١٠ بروتيوسات ، و ٤٠ قواعد آزوتية ، و ٥٠ أميدات ، و ١,٥ حمض اسبارتيك ، و ١,٥ أحماض عضوية أخرى ، و ٢ صموغ ، و ٦ ٪ منتجات تحللية كحمض اللبنيك ، والباقي أملاح معدنية .

في الغذاء والصناعة :

يفيد العسل الأسود في فقر الدم ، والحموضة المعدية ، وهو سهل الهضم جداً ، وسريع الامتصاص . وإذا أخذ مع الطحينة كان غذاء للجسم من أجود المأكولات وأفيدها .

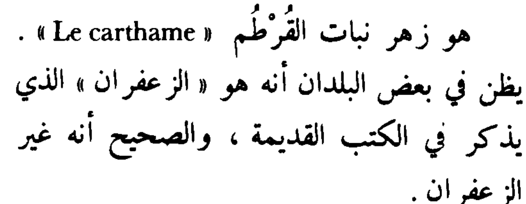
يستعمل « العسل الأسود » في تحلية كثير من المأكولات عوضاً عن السكر الأبيض ، كما يستعمل في المشروبات ، ويعتبر ـ في عرف علماء الطب والغذاء ـ أنه رابع المواد الغذائية الثلاث ـ القمح واللبن الرائب وخميرة البيرة ـ التي تحتل الدرجة الأولى في تغذية الجسم . ولذا يجب أن يأخذ كل شخص منها نصيباً كبيراً في كل يوم .

هذا ، ويصنع من مخلّفات العسل الأسود كحول ، وخل ، وشمع ، ومشروب الروم ، وخشب صناعي جميل ومتين .

العُصْفُر

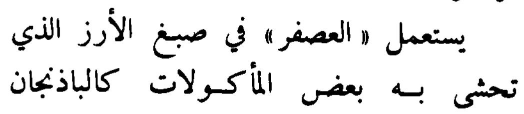


Les fleurs de carthame (The safflowers)



هو زهر نبات القُرْطُم « Le carthame » .

يظن في بعض البلدان أنه هو « الزعفران » الذي يذكر في الكتب القديمة ، والصحيح أنه غير الزعفران .



يستعمل « العصفر » في صبغ الأرز الذي تحشى بـه بعض المأكـولات كالباذنجان والكوسى وورق العنب وغيرها . ويقطف ويجفّف ويحفظ ، وتستخرج منه صبغة حمراء للأنسجة ، وبخاصة الحرير الطبيعي . ويصنع منه أحمر الشفايف وحمرة الخدود ، كما يستعمل لصنع الصابون والدهانات والمُلَمّعات .

وصفه الأطباء بأنه مفيد ضد اليَرَقان ، مسهّل ، ويجلو البَهَق والكَلَف والحكَّة والقُوَباء ـ غسلاً بمغليه أو منقوعه .

ويستعمل في الهند دواء من الظاهر للآلام الروماتيزمية ، والأطراف المشلولة ، والقروح الرديئة . (ر . كلمة القرطم) .

العصير

Le jus (The juice)

تطلق كلمة « العَصِير » و « العُصَار » و « العُصَارَة » ـ في اللغة العربية ـ على ما سال من نبات ونحوه عن العصر وكل شيء عُصِرَ ماؤه فهو « عَصِير » .

وحديثنا هنا عن « عصير الفواكه » وفوائده في غذاء الانسان ـ إذا أخذ بوعي وفهم وإدراك . ـ وما قد ينجم عنه من ضرر إذا أخذ بجهل ـ ونَهَم وغير مبالاة بما يسببه للصحة من أخطار .

لا شك ـ أبداً ـ في أن العصير مفيد للجسم جداً ، لا سيما للأطفال والشيوخ المسنين الذين لا يستطيعون مضغ أنواع كثيرة من الفواكه الصلبة ، فتدعوهم الحاجة إلى استعمال العصير ، وكذلك المرضى الذين يحتاجون إلى تناول

كميات كبيرة منها لا تتحملها معدهم وأمعاؤهم فيضطروا إلى استعمال « العصَّارة » ليتخلصوا من نفايات القشور والبزور وغيرها .

العصير رافق تاريخ الانسان :

وتناوُلُ العصير ليس جديداً في تاريخ الانسان ، بل هو رافقه منذ عرف الفواكه وتذوقها وأدخلها في قائمة طعامه وشرابه ، ولم يفقد الوسائل التي يستخرج بها العصير من الفاكهة (أو الخضرة) ، سوَاء بهرسها بالحجر ، أو بالضغط عليها بجرم ثقيل ، أو بتعريضها للشمس ، أو بطبخها على النار حتى تنضج فيسهل عليه عصرها .

وقد حدثتنا الروايات التاريخية كثيراً عن تناول العصير ووسائلِ استخراجه ، وتفنن الأقوام في تقديمه لضيوفهم ، وطرق مزجه بغيره ، وما تَغَنَّى به كتابهم وشعراؤهم من الإشادة بطيب طعمه ولذة شربه ، وما تحدث به الأطباء عن فوائده ومنافعه في شفاء العلل والأمراض .

العصير بين الفائدة والضرر :

إن « عصير الفواكه » رغم فوائده الكثيرة ، فهو لا يخلو من مخاطر الامراض ، بل قد يشفي وحده بعضها بدون دواء . وهو غذاء مقو ومنشط ، وهو أكثر المواد الواقية للانسان من عدة علل ، هذا إلى جانب ما يقدمه من لذة الطعم وطيب النكهة ، والعناصر الثمينة من فيتامينات ومعادن وأملاح وغيرها ، وما يساعد به الجهاز الهضمي على أداء مهمته بكل يسر وأمان .

ولكن « عصير الفواكه » رغم فوائده الكثيرة ، فهو لا يخلو من مخاطر ، ليس هو الباعث لها ، بل الذي تناولها بكثرة . فقد ثبت بالتجربة أن تناول مقدار كبير من عصير البرتقال وغيره من الحوامض يفسد مادة الكالسيوم في الجسم ، ويُسرع بنخر الاسنان ، بينما القليل من عصير الحوامض يثبت الكالسيوم في العظام ، ويحفظ الاسنان من مرض الحفر . ومثل الحوامض كمثل الفواكه الأخرى وبخاصة الفواكه الغنية بمادة السكر ـ فإن تناول الكثير من عصيرها يتعب الكبد وجهاز الهضم كله ، ويساعد في إيجاد الرمال والحصى .

العصير أعظم شراب :

إن عصير الفواكه يعطينا أعظم شراب نتناوله ، لأنه يحتوي على العناصر الفيتامينية ، والمدرة للبول ، والمعدنية ، ثم هو يخلصنا من جلد ولُبٍّ بعض الفواكه التي تسبب لآكلي الفواكه متاعب شديدة ، وبخاصة في أجهزتهم الهضمية ، وبهذا نستطيع أن نقدم العصير إلى الأطفال منذ الشهر الخامس أو السادس من عمرهم مع الماء ، كما نقدمه إلى الشيوخ وإلى ذوي المعد والأمعاء المتعبة ، يشربون منه مع الأكل في الصباح وفي المساء وفي منتصف النهار ، ويتناولونه كمادة أساسية في غذائهم ، ولكن بشرط أن يشربوا منه المقدار المحدّد لحالاتهم ، فلا يشربون منه بنهم وشراهة ، وبلا معيار ولا مقدار ولا نظام فإن عواقب ذلك كثيراً ما تكون أسوأ من عواقب الحرمان منه .

جدول عام بالفواكه واستعمالها :

لقد ذكرنا مع الحديث عن كل نوع من أنواع الفواكه خصائصه وفوائده وطرق الاستفادة منه في مكانه من هذا الكتاب ، كما أوردنا في كلمة « الفواكه » جدولاً عاماً بها ، وبالحالات التي تستعمل فيها ، فلتراجع في كلمة الفواكه وفي اسم كل فاكهة على حدة .

العَكُّوب

La Gundelia Tournefortii

بقلة برية من الفصيلة المركبة « composées » تنبت في الربيع برية ، ويطلق عليها اسم « عَكُّوب الجبل » في دمشق ، وهي تطبخ وتؤكل ،وكلمة « عكُّوب » من الآرامية . (ر. العكوب ، فوائده ، طرق طبخه ، في قاموس الطبخ الصحيح).

وهناك نبات آخر يدعى في الشام الشمالية سِلْبِين « Silybum » ، وفي الشام الجنوبية ، يسمى « خُرْفَيْش » تطبخ سوقه وعروق ورقه كالعكوب .

العُلَّيْق

La ronce (The bramble)

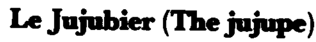


نبات شائك ينبت حول الأنهار والينابيع ، وفي الغابات ، وهو من الفصيلة الوردية Rosacées وقد يزرع حول البساتين فيكون سياجاً يحميها ، وله ثمرة مركبة ذات عناقيد بيض أو سود أو زهرية تسمى « الثمرة العليقية » أو « توت السياج » ، وهي تؤكل ، وتوصف بفائدتها العلاجية لبعض العلل . وتفيد ضد الاسهال ، وسوء الهضم ، وارتخاء المعدة أكلاً ونقيعاً .

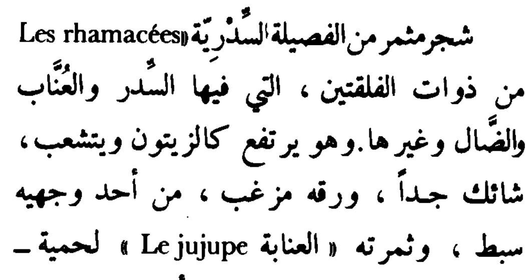
وقيل : أكل ثمرة العليق يقطع نفث الدم ، ونقيعه مضمضة ضد التهاب الحلق ، وحقن نقيعه في المهبل يفيد ضد السيلان الأبيض . وتدق أوراقه ـ بعد تنظيفها جيداً ـ وتوضع على القوباء والأورام الملتهبة والخراجات الحارة فتنضجها وتشفيها .



العُنَّابُ



Le Jujubier (The jujupe)



شجر مثمر من الفصيلة السِّدْرِيّة «Les rhamacées» من ذوات الفلقتين ، التي فيها السِّدر والعُنَّاب والضَّال وغيرها. وهو يرتفع كالزيتون ويتشعب ، شائك جداً ، وورقه مزغب ، من أحد وجهيه سبط ، وثمرته « العنابة Le jujupe » لحمية ـ تشبه الزيتونة ، لونها يتحول من أخضر إلى بني داكن ، ولبّها أبيض هش .

موطنه الأصلي الصين ، وهو يزرع فيها منذ أربعة آلاف سنة وما يزال من الأنواع الخمسة ، من فواكه الصين المفضلة .

ويزرع في جنوب شرق آسية ، وفي زيلاندة الجديدة ، ويعيش في المناطق الحارة وشبه الحارة .

عرفته الشعوب القديمة ، وقيل : إن الجنود الرومان الذين كانوا في القدس أيام المسيح صنعوا تاجاً من شوك العنب وضعوه على رأسه . وكانوا يحيطون معسكراتهم به لمنع الناس من الاقتراب منها اجتناباً لشوكه .

العناب كما عرفه العرب :

وعرف العرب العناب قبل الاسلام ، وورد ذكره في الشعر الجاهلي :

كـأن قـلـوب الطـير رطبـاً ويـابسـاً ... لدى وكرها «العُنَّاب» والحَشَفُ البالي

وفي العصور التي تلت أشاد به الشعراء أيضاً ، فقال ابن القُرْطُبِيَّة :

أما تَرَى شَجَـر العُنَّـابِ مُوقَـرَةً ... بكل أحمـرَ لَمَّاعٍ من الخَرَزِ
وقـد تَدلَّـتْ به الأغصـانُ مائِلَـةً ... مثلَ العَثاكيـلِ من صَدْرٍ إلى عَجُزِ
وقـد حَمَتْـهُ عن الأيدِي أَسِنَّتُهـا ... حِذَارَ مُفْتَرِسٍ أو خوفَ مُنْتَهِزِ

وقال الشاعر ابن رافع :

كـأنمـا العنـاب في دَوْحِـه ... لما تناهَـى حُسْنُـهُ واسْتَتَم
أَقْـرَاطُ ياقـوتٍ تَبَـدَّتْ لنـا ... أو أَنْمُـلٌ قد طُرِّفَتْ بالعَنَمْ

العناب في الطب القديم :

وتحدث الأطباء العرب والقدماء عن العناب وفوائده ، فقال ابن البيطار : نافع من السعال والربو ، والجدري ، والحصبة ، والقروح ، والدماميل ، والبثور ، ووجع الكليتين والمثانة ، ووجع الصدر .

والمختار منه ما عظم حبُّه . وإن أكل قبل الطعام فهو أجود . وهو يلين خشونة الصدر منقوعاً ومطبوخاً .

وقال ابن جزلة : ينفع الصدر والرئة ، ويحبس الدم بقبضه ، والماء المطبوخ فيه العناب يُبَرِّد ويرطِّب ، ويسكِّن الحدة واللذع الذي في المعدة والأمعاء ، والسعال عن حرارة ، ويلين خشونة الصدر والحنجرة ، وهو يولد بلغماً .

وقال التفليسي : يعقِل الطبع ، ويسكّن حدة الدم ، وينفع الصدر ، والشربة منه ثلاثون عدداً . ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوية ، وينفع من الصداع والشقيقة ، ويقوي البدن ، ويصفي اللون جداً ، ويسكن غليان دم الأطفال . ومضرته أنه : يولِّد القيح ، ويمدِّد البطن ، ويضعف القوة الجنسية ويصلحه الزبيب .

والعناب إذا دق ونثر على القروح ـ بعد الطلي بالعسل أبرأها ، وشرب مائه إذا طبخ حتى النضج يبريءُ من الحكة ، ومضغ ورقه يخدِّر حسَّ الذوق فيساعد على تعاطي الأدوية الكريهة .

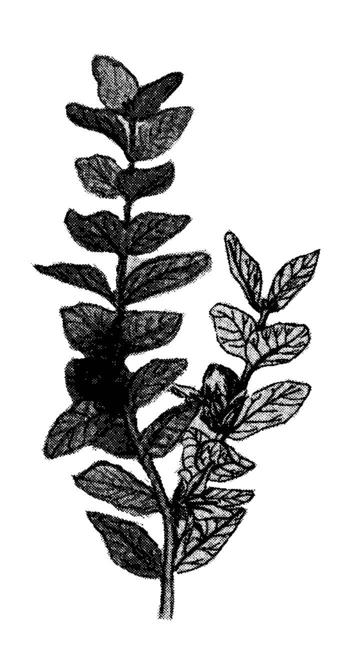
العناب في الطب لحديث :

وفي الطب الحديث وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ، ومسكِّن ومهديء ، ومكافح للسعال ، ونافع للصدر . وفوائده تماثل فوائد البلح والتين من بعض الوجوه ، وتصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية ، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة كما تستحضر منه خلاصة قابضة وعصارته تلطِّف حموضة الدم ، وينفع في الربو ، ووجع المثانة والكليتين .

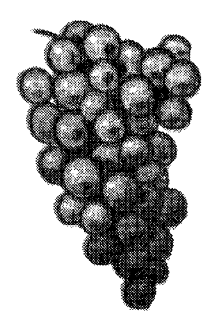
العناب في الغذاء :

لا يستعمل العناب اليوم في الأطعمة إلا نادراً ، وإنما يؤكل طازجاً ، وكان

في الماضي البعيد يستعمل كثيراً في المآكل العربية القديمة ، وقد أوردنا بعضها في كلمات « جرجانية » ، حلوية ، وربيعية السكباج ، فلتراجع في أماكنها من « قاموس الطبخ الصحيح » .



العنب



Le raisin (The grapes)

هو ثمر شجر الكَرْم « Vigne » (ر . الكَرْم) . والعنب : اسم جنس مذكر ، واحدته عِنْبة ، وجمع عِنَب : أعناب .

أصـل شجر العنـب من آسية ، وأدخله الفينيقيون إلى جزر الأرخبيل ، وجزائر اليونان وصقلية ، وإيطالية ، ومرسيليا ومصر والشام وغيرها .

تنمو أشجار العنب برية في مناطق كثيرة معتدلة من أوربة وآسية وأفريقية وأمريكة ، ويظن أنه انتشر انتشاراً واسعاً قبل ظهور الانسان .

عرف البشر « العنب » وأكله منذ القديم ، وورد في الأساطير والحكايات ، وروي في أخبار الصين والهند ، واعتبره بعض الأقوام رمزاً للخصب مع حبوب القمح الناضجة . وقد وجدت آثار قديمة جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية تشير إلى تقدير العنب وتقديس شجرته ، وعرفت أنواع عديدة للعنب منذ عهد النبي نوح ، وورد ذكر العنب في التوراة وفي الأناجيل .

العنب عند العرب :

ذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات (في جملة النعم التي أنعم بها الباري تعالى على عباده في هذه الدار ، وفي الجنة) ...

ورويت أحاديث عن العنب على لسان النبي عليه الصلاة والسلام ، وقيل « إنها لا أصل لها » .

وقال العرب الشيء الكثير عن العنب في اللغة والنـثر والشعر والطب وغيره .

قالوا : إذا ظهر حمل العنب قيل : أَحْثَرَ وَحَثِر . فإذا صار حِصْرِماً قيل : حَصْرَمَ ، ويقال للحِصْرِم : الكَحْبُ (الواحدة : كَحْبة) . ولِمَا تَساقطَ من العنب : الهَرُور . فإذا اسودَّ نصف حبه قيل : شَطَّرَ تَشْطِيراً . فإذا اسودَّتِ الحبةُ إلا دونَ نصفِها قيل : قد حَلْقَمَ . فإذا اسوَدَّ بعض حبِّه قيل : أَوْشَمَ .

فاذا فَشَا فيه الإيشَامُ قيل : أَطْعَمَ . فإذا نضج قيل : يَنَعَ وأَيْنَـعَ وطَابَ . ويقال إذا جُنِي : قُطِفَ قِطَافاً ، فإذا يبس فهو الزَّبيب ـ أو العَنْجَدُ والعُنْجُدُ ، والقِطْفُ : العُنْقُود ما دام عليه حبُّهُ فإذا أُكِل فهو شِمْرَاخ ، ويقال لِمَعْلَقِ الحبِّ من الشمراخ : القِمْعُ .

العنب في الشعر :

وعرف العرب من أنواع العنب الرازقي الذي وصفه الشاعر ابن الرومي بقوله :

كأَنَّ الرَّازِقِـيَّ وقـد تَبَـاهَـى ... وتاهَـت بالعنـاقيـد الكُـرومُ
قـواريـرٌ بمـاء الـورد مُـلأىَ ... تَشِـفُّ ، ولـؤلـؤٌ فيها يَعُـومُ
وتَحْسَبَـهُ مـن العسـل المُصَفَّـى ... إذا اختلفـتْ عليـكَ به الطُّعُومُ
فكـلٌّ مُجَمَّـعٍ منـه ثُـريَّـا ... وكـلٌّ مُفَـرَّقٍ منـه نُجُـومُ

وقال فيه الشاعر الأندلسي ابن زَيْدُون :

جـاءَ يُـزْهَـى بمُسْتَشَـفٍّ رقيـقٍ ... خَـدَعَ العـين رقَّـةً وصَفَـاءَ
تَنْفُـذُ العـينُ منه في ظَرْفِ نُـورٍ ... مَـلأَتْهُ أيـدي الشُّمُـوس ضِيَـاءَ
أكسبتْـهُ الأَنْسامُ بَـرْدَ هَـواءٍ ... فهـو جسمٌ قد صِيـغَ ناراً ومـاءَ
منظـرٌ يُبْهِـجُ القلـوبَ وطعـمٌ ... يُسْكِـرُ النفـسَ شُهْـدُهُ اسْتِمْـرَاءَ
مُلْطِـفٌ يَبْـرُدُ المِـزَاجُ إذا جَـا ... شَ بحَـرٍّ ويَقْمَـعُ الصَّفْـرَاءَ
ومُعِيـنٌ لواصِـلِ الصَّوْمِ يَـسرِي ... بَرْدُهُ في الحَشَـى ويُرْوِي الظَّمَـاءَ

وقال الشاعر ـ الخليفة العباسي ـ ابن المعتز في حبَّة عنب :

وحبَّةٍ مـنْ عِنَـبٍ ... من المُنَـى مُتَّخَـذَهْ
كـأنهـا لـؤلـؤةٌ ... في بطنهـا زُمُـرَّدَهْ

العنب في الطب القديم :

وقد أكثر أطباء العرب ، ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى ، في وصف فوائد العنب الغذائية والدوائية ، ومما قالوه :

ما كان حديثاً ـ من العنب ـ يسهّل البطن ، وينفع المعدة ، وهو جيد للمرضى

منشط للقوة الجنسية . يفيد غذاءً ويقوي البدن ويخصبه بسرعة ، ويولّد دماً جديداً وينفع الصدر والرئة .

وهو أحسن الفواكه غذاء ، يسمِّن ، ويصلح هزال الكُلَى ، ويصفِّي الدم ، ويعدِّل الأمزجة الغليظة ، وينفع من السوداء والاحتراق ، وقشره وبزره يولِّدان الأخلاط الغليظة ، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وحُمَّى العَفَن ، ينبغي أن يؤكل فوق الطعام .

وكان الطبيب اليوناني (ديوسقوريدس) : يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة ، ونزف الدم من الصدر ، والزنطارية ، وأمراض الكبد .

وكان عصير العنب معروفاً كمطهر ومدر للبول وضد الحُمَّيَات ، كما أن الزبيب المجفف بالشمس كان يستخدم كملطف في الأمراض الصدرية ، وأمراض الرئة والكبد والكُلَى والمثانة ، وأكله مع البزر يقـاوم الاسهال ، وأوراق العنب تستعمل ضد أمراض الجلد ، ولوقف النزيف عند المرأة .

كما أن الماء الذي يسيل من أشجار العنب في الربيع ، والذي يسميه القدماء (دموع العرائش) كان يستعمل لإذابة الحصى ، ولمنع الحوادث التي تقع للحوامل .

العنب في الطب الحديث :

عرف الطب الحديث في تحليل العنب أنه يحوي : البوتاسيوم ، والمنغنيز ، والكلسيوم ، والمنغنيزيوم ، والصوديوم ، والحديد ، والكلور ، والفوسفور ، واليود بنسب عالية ، وهو غني بفيتامينات (أ ، ب) و (ج) و (ب) .

ويحوي الكيلو الواحد منه من ١٢٠ ـ ١٥٠ غراماً من السكر الهاضم ، إلى جانب عناصر أخرى هامة تجعله معادلاً ـ في التغذية ـ لحليب المرأة ، ويكفي وحده لتغذية الطفل في الأشهر الأولى من حياته ، ويستحق أن يكون نوعاً من « الحليب النباتي » . كما أن الكيلو الواحد يعطي من القيمة الحرارية أكثر من ٩٠٠ حروري ، أي ضعف ما في غيره من النباتات .

وبنتيجة التحاليل والتجارب اعتبر العنب الفاكهة الأكثر كمالاً وغنى

بالمواد الغذائية ويشاركه التين في هذه الصفة . وتبين أن ليتراً واحداً من عصير العنب يقدّم غذاء للطفل بمقدار ما يقدمه ليتر من حليب الأم لابنها ، ويمتاز بأنه أسهل هضماً من الحليب .

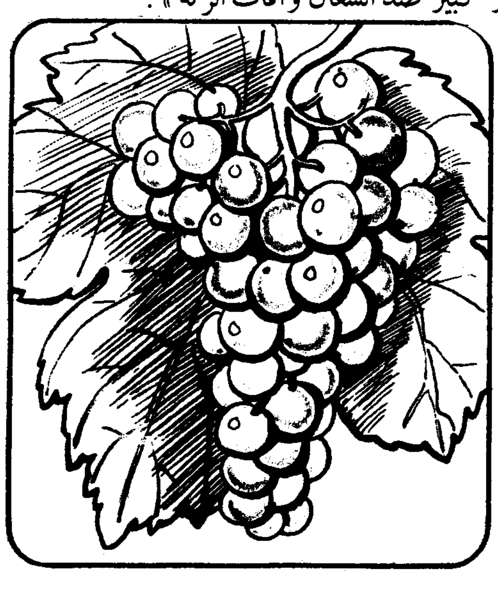
ومن جهة الهضم إن الكيلو من العنب الناضج يحوي مايعادل ستة غرامات من « بيكاربونات الصودا » ، وشرب نصف ليتر من عصير العنب يعادل شرب ليتر من مياه فيشي . وماء العنب غني بالأملاح المعدنية ـ وبخاصة البوتاسيوم ـ وهذا ما يجعله مدرّاً للبول قويّاً .

وليس من المدهش أن نسمع من الأطباء الطبيعيين نتائج هامة حصلوا عليها في اعتماد العنب علاجاً لمرضاهم في كثير من الحالات ، وهم ينصحون بتناول ٢٠٠ غ من العنب على الريق صباحاً ، ومثلها بعد خمس ساعات خلال موسم العنب ، فيُحفظ الجسم بذلك من كثير من العلل والآفات .

رأي الطب النباتي :

يقول الدكتور « نارودتسكي » في كتابه « العلاج النباتي » :

« العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر . فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة » .



وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض ، ولذلك يوصف في أحوال الدوسنطاريا ، والاسهال وانحباس البول ، والنقطة ، واليَرَقان .

ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل والنقطة ، وأمراض الكُلَى ، والامساك .

لقد عرفت للعنب فوائده العديدة في التغذية ، وعني كثير من العلماء بدرس فوائده الدوائية وجربوه بأنفسهم ، وقرروا أن الانقطاع إلى تناوله على طريقة مقررة يزيد في إدرار البول ، ويقلل من حموضته ، ومن المقدار المطلق والنسبي لحمض البوليك ، ويلين الأمعاء ، ويقلل الاختمارات فيها ، ويزيد في خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد في إدرار الصفراء ، وهي خاصة تعتبر غاية في القيمة وعليها تتوقف فائدته.

وباختزانه المواد الآزوتية والدهنية في الجسم يعين على مقاومة الضعف ، ويزيد في قوة مقاومة الأمراض والانحلال ، وخاصة للمسلولين والمصابين بسرعة الانحلال في أنسجة الجسم ، ويعين على الشفاء .

والعنب يحفظ أنسجة الجسم من الاحتراق لاحتوائه على مواد ايدروكربونية كثيرة قابلة للاحتراق .

وطريقة التداوي بالعنب هي : أن يتناول منه المريض على الريق ما يستطيع ، ويعرض جسمه للشمس والهواء النقي ، ويقوم بالتمارين الرياضية والمشي في المتنزهات ، وكلما شعر بالجوع تناول الكمية التي يستطيع ، ويقتصر طعامه على العنب وحده ، ويستمر على ذلك عدة أسابيع حتى تعود إليه القوة والشفاء .

من تجارب الطب الطبيعي :

ويقول الاستاذ « برنار مكفادن » الأخصائي في الطب الطبيعي :

مما لفت نظري في الاحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ويعد عنصراً هاماً من عناصر طعام السكان ، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان : فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة ، وفي الحالات القابلة

للشفاء كان المريض يتقدم ـ ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم ، وإزالة الاضطراب المفاجئ في نمو أنسجة الجسم .

وقد جُرِّب العنب في عدة بلدان من قبل عشرات الأطباء فكانت النتائج باهرة.

وطريقة العلاج هي : أن يصوم المريض عن الطعام إطلاقاً إلى أقصى مدة ممكنة ، ثم يفطر على كوب أو كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل ، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب ـ بعد غسله جيداً ويمضغ جلده وبذوره ، والبذور والجلد تقوم بمهمة تنشيط المعدة ، ويؤكل العنب كل ساعتين ـ أو حسب ما تمليه شهية المريض ـ من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث .

ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع ، وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من ستين يوماً ، وفي حالات شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج ، وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين .

وجميع أنواع العنب صالحة لاحتوائها كلها على طرطرات البوتاس والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان ، ولتفادي فقدان الشهية تقدم للمريض أنواع مختلفة من العنب .

والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيته ، وحين يعرض عن أكل العنب يعني ذلك أنه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه.

ويحسن البدء بكميات قليلة لا تزيد عن (٨٤) غراماً في الوجبة الواحدة ثم تزاد تدريجياً .

كيف يستفاد من العنب أكلا :

وقال الطبيب العالمي المعاصر « جان فالنيه Jean valnet » رائد الطب الطبيعي : « العنب » : هاضم جداً ، منشط للعضلات والأعصاب ، مجدد للخلايا ، طارد للسموم من البدن ، مرطب ، مدر ، مطهر ، مفرغ للصفراء .

وهو ينفع في : فقر الدم ، ولزيادة الوزن ، وللإرهاق ، ودور النقاهة ، ونقص

الغذاء ، والهزال ، وضعف الأعصاب ، وضعف العظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، واضطرابات الصفراء والدم ، وداء المفاصل ، والرثية (الروماتيزم) والنِّقرس ، والحصى ، والتسمم ، اضطرابات ضغط الدم ، والهضم ، والامساك. والعاهات الجلدية ، وللعناية بالوجه ، والتهاب الأمعاء .

وقد أعطى الدكتور « فالنيه » التوصيات التالية للاستفادة من العنب :

١ ـ يجب أن يغسل العنب عدة مرات بالماء المصبوب عليه لازالة سلفات النحاس التي ترش عليه عادة وفي حالة اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده ، وأن يؤكل منه من كيلو إلى اثنين في اليوم الواحد

- ويشرب من عصيره من ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ غ ، وذلك للعلل التالية : إدرار البول ، تطهير المعدة ، مكافحة الحامض البولي ، لزيادة إفرازات المرارة ، لإذابة الحصى ، وللتخلص من الرمال ، والامساك، ولأمراض المفاصل ، وللتسمم ، والبواسير ، وبعض حالات السل الصدري .
- لا يسمح للمصابين بالسمنة أن يتناولوا من العنب أكثر من ١٢٠٠ غ في اليوم ، وذلك في يومين اثنين فقط من كل عشرة أيام .
- وللتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

٢ ـ تناول دبس العنب مع التفاح والكُمَّثْرَى والسفرجل يفيد كمطهر جيد .

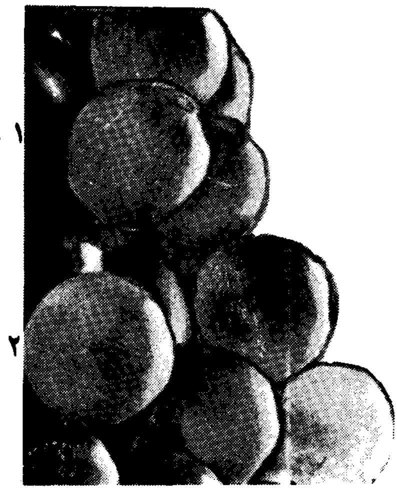
٣ ـ عصير العنب غير الناضج يفيد مرطباً ، وفي حالات الخناق الصدري ، واحمرار الجلد ، ونفث الدم .

٤ ـ عصير العنب الناضج يكون مسهلاً ومطهراً .

٥ ـ الماء الذي يسيل في الربيع من أشجار العنب تؤخذ منه ملعقة قهوة صباحاً ضد حصى ورمال البول والمرارة .

٦ ـ العنب اليابس (الزبيب) المجرد من بذوره فيه خواص العنب الطازج ، وهو منشط جداً ومقو ، وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام وشفاء أمراض الصدر ، وأمراض البول ، والمثانة ، والكبد ، وقصبة الرئة .

استعمال العنب خارج الجسم :



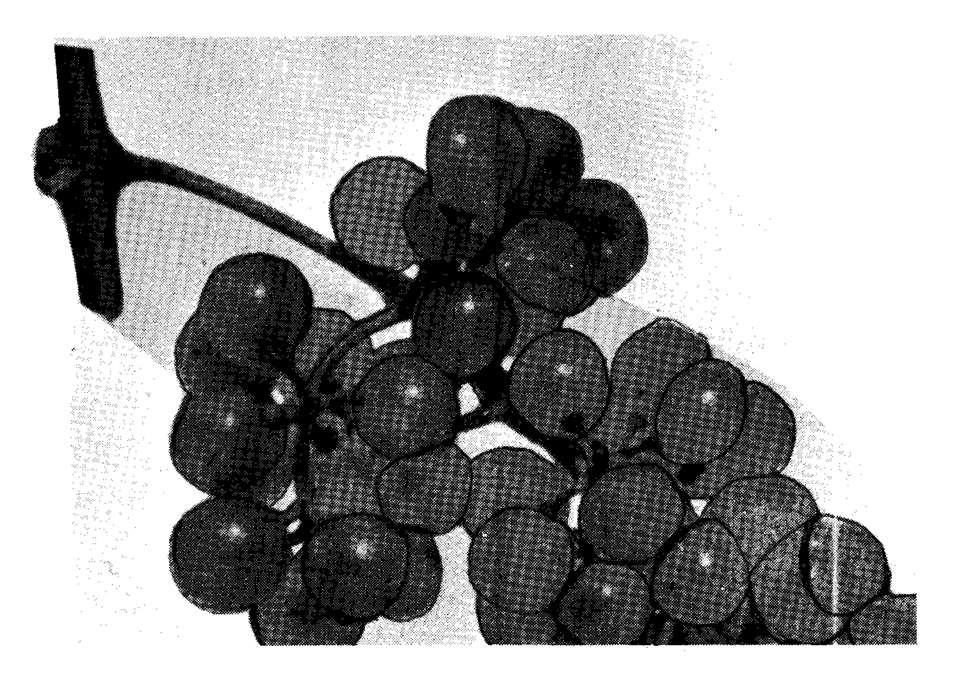
ويصف الدكتور فالنيه استعمال عصير العنب في استعمالات خارجية ، كما يلي :

١ ـ يستعمل عصير العنب لغسل الوجه بوساطة قطعة قطن ، ويترك لمدة عشر دقائق حتى ينشف ، ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصودا .

٢ ـ تصنع من ماء شجرة العنب (دموع العرائش) كمادات توضع على الجراح فتشفى ، كما يستعمل قطرة ضد الرمد .

زيت بذور العنب :

ان استخراج زيت من بذور العنب يعود إلى بدء القرن التاسع عشر ، ولكن هذا الجوهر الدسم لم يدرس حقيقة إلا خلال الحرب العامة الثانية .

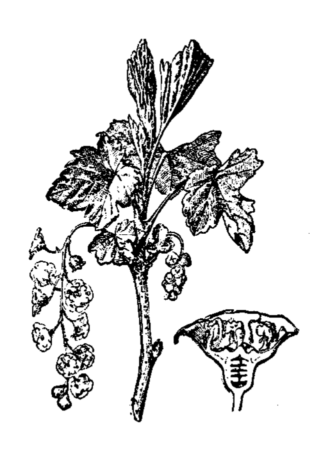


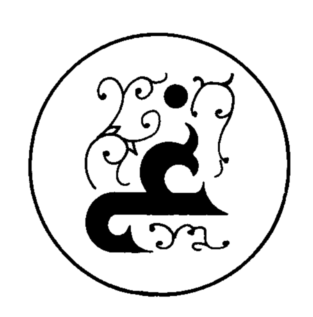
وقد أظهر التحليل غناه بحوامض دسمة غير مشبعة (نحو ٨٥ ٪) ، وفيه عناصر من فيتامين (هـ) ، وأيضاً هذه المادة الثانوية تتطلب تحريات تتعلق بالكرمة نفسها ، وتدعو عدداً من المهتمين في شؤون الغذاء إلى البحث في أشياء تتعلق بزيادة الكولستيرول ، والاشعاعات وغيرها من العوامل التي تؤدي إلى بحث العلل القلبية وتكوين نسج القلب .

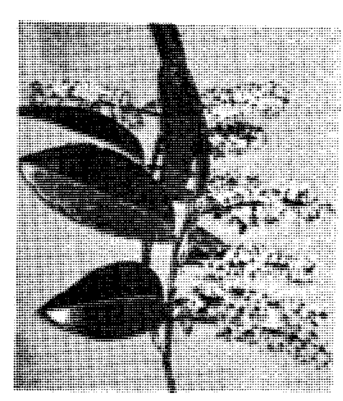
لقد أصبح زيت بذور العنب معروفاً في بعض المناطق ويروج فيها بكثرة ، ولعل الأبحاث التي تتواصل بشأنه تسفر عن فوائد جليلة لجسم الانسان من الوجهتين الغذائية والعلاجية .

عنب الذِئب : **Le Groseillier (The currant-tree)**

أطلق حديثاً على هذا النوع من النباتات اسم « الكِشْمِش » ، وكان يعرف ـ خطأ ـ باسم « الرِّيبَاس » و « عنب الذئب » وقد أشرنا إلى ذلك في كلمة « الكشمش » فلتراجع في مكانها من حرف الكاف .







الغار

Le laurier (The lawrel)

ويسمى « الرَّنْد » أيضاً ، وهو شجر من الفصيلة الغارية« Lauracées » ، ينبت في سواحل الشام والغور والجبال الساحلية. جزعه متفرع أملس ، مسود من الظاهر ، وأوراقه خضر دائماً ، وأزهاره سنبلة أبطية قائمة عنقودية طويلة .

بين الاساطير والخرافات :

كانت أوراقه تعتبر منذ القديم رمزاً للانتصار ، وكان الشجر محترماً عند اليونانيين ، وروي أن « اسقلميوس » كان في يده قضيب منها لا يفارقه . وكان الحكماء يلبسون على رؤوسهم أكاليل من الغار ، ويشرفونه ويرفعون قدره !

وروى القدماء عنه أساطير وخرافات ، منها أن حامل جزء منه ينال الجاه والقبول وقضاء الحوائج ، وإذا تبخرت به الفتاة العزباء قبل طلوع شمس يوم الأربعاء تزوجت ، وإن جعل في بضاعة بيعت ، ومن توكأ على عصى منه أحدَّ بصره وقوى همته ، وإن اغتسل به في الحمام أزال التعسر ، وأبطل السحر !

مكانته في الطب القديم :

والأطباء القدماء أسرفوا أيضاً في تعداد فضائله ، فقالوا : إنه طيب الرائحة ، يجعل بين التين فيطيبه ، ويمنع تولد الدود فيه ، ويستأصل الصداع ، والربو ، وضيق النفس ، والسعال المزمن ، والرياح والمغص ، والقولنج والطحال ، وجميع أمراض الكبد والكلى والحصى شرباً بالعسل . ويذهب الوسواس والصرع مطلقاً ، وأوجاع الظهر ، والمفاصل ، وعرق النسا ، والنقرس ، والفالج ،والأورام،وأمراض المقعدة والأرحام(جلوساً في طبخه)،ويدر الطمث .

ويستخرج منه « دهن الغار » ينفع فيما ذكر ، وحبه يحد الفهم ، وينفع من السموم كلها ، وورقه إذا طبخ مع الخل نفع من وجع الأسنان .

في الطب الحديث :

فقدت أوراق الغار مكانتها القدسية والاساطيرية . وبقي لها بعض الخواص والمزايا بفضل ما تحويه من حامض البروسيك ، وقليل من دهن طيار ، وفيها مادة تيتينية ، وكلوروفيل ، ومادة خلاصية ، وقاعدة مرة ، وفي هذه المادة سمية إذا استعملت بمقادير كبيرة ، وتكون مسكنة ومهدئة إذا أعطيت بمقادير قليلة ، كما تستعمل لعلاج الالتهابات كالذبحة ، والالتهابات الرئوية.



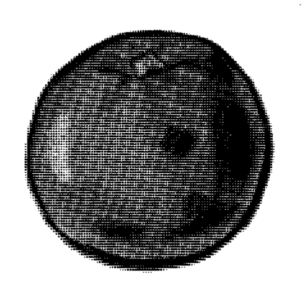
يصنع منها شراب منشط هاضم جيد بغلي ورقتين من الغار مع قليل من قشر البرتقال الجاف في ٢٠٠ غرام من الماء لمدة ربع ساعة في وعاء .

وتستعمل الأوراق في صنع الحساء ـ في أوربة ـ وفي الطهي فتطيب نكهة بعض الأطعمة .

ويستخرج من الغار زيت يستعمل في صناعة أنواع من الصابون وبعض المشروبات الكحولية .

الغريفون

Le grape - fruit (The Grape-fruit)



جنس من أشجار الحوامض (في الشام والموالح في مصر) ، من الفصيلة البرتقالية ، يعده معظم النباتيين من ضروب « الليمون الهندي Citrus decumana وأطلقت عليه (حديقة النباتات الملوكية في انكلترا اسم « ليمون الجنة citrus Paradisi) ، وعرف بالانكليزية « Grape-fruit » ، وأخذته الفرنسية بالاسم نفسه ، وشاع في الشام فحرفته العامة إلى « كريفون » ، ومن اسمائه « شادُّوك Shaddock » نسبة إلى ضابط انكليزي نقله إلى جزائر الانتيل .

ومن « الشادّوك » نشأ نوع كطفرة يطلق عليه اسم « الليمون الهندي Le Pamplemousse » وتعتبره بعض المصادر صنفاً بستانياً منه ، ولكن الأفضل اعتباره نوعاً منفصلاً عنه لاختلافه في كبر حجمه وقشرته الرقيقة ولبه الحمضي .

خواصه الغذائية والطبية قريبة الشبه بخواص الحوامض الأخرى كالليمون والبرتقال والأترج وغيرها (ر . الحمضيات) .

الغزال : La gazelle (The gazella)

(ر . كلمة الظبي) في حرف الظاء .

الغليكوز

La glucose (The glucose)

هو مادة بيضاء سكرية قابلة للاختمار ، تكون في العسل والثمار وغيرها . تسمى (سكر العنب) و (سكر النشا) ، وهو الملون للجزء القابل للتبلُّر في العسل الأبيض ، ويوجد متزهراً في رأس كثير من الثمار كما يوجد في بول المريض بالبول السكري ، وهذا جسم يتبلور على شكل حبوب بيض مجتمعة في هيئة القنبيط (القرنبيط) لا يتغير في الهواء ، وهو أقل ذوباناً في الماء من السكر . وسكر الثمار الحمضية كالبرقوق والكرز وغيرهما هو غليكوز خال من ماء

التبَلُّر ، وإذا عرض للهواء امتص شيئاً من الماء وصار غليكوز عادياً .

الغليكوز سهل الهضم ، تستهلكه العضلات ـ دون سواه ـ فينشطها ويساعدها على العمل . يعطى ـ في الطب دواء ، وحقناً تحت الجلد ، وفي الوريد ، وحقناً شرجية أيضاً كمقو ومغذ . ويفيد الغليكوز في الحميات ، وفي النزلات المعوية والمعدية ، وفي الأمراض المزمنة ـ كضعف القلب ، وفي التسمم من احتباس البول .

ويستعمل الغلوكوز غذاء للمرضى ـ وبخاصة للأطفال ـ فلا يسبب لهم غازات في الأمعاء ولا يتعب معدهم بهضمه وامتصاصه .

ومرضى السكر إذا أصيبوا بتسمم يعطى لهم الغلوكوز مع الانسولين لانقاذهم ، وأولاد مرضى السكر يعالجون بالغليكوز عند بدء ولادتهم لتعويض نقص السكر في دمهم ، وإلا فإن حياتهم تكون عرضة لخطر الموت .

الغِذَاءُ

L'aliment (The food)

إن الحقيقة الثابتة في حياة الانسان أو الحيوان ـ منذ وجد على سطح الأرض أنه يأكل ليتغَذَّى ، وليعيش ، وليس يعيش ليأكل ـ كما يحب بعض الناس أن يخرج الحقيقة عن جوهرها الصحيح ...

ولكي يحصل على الغذاء الذي يقيم أودَه ، ويحفظ القوة والنشاط في جسمه ، اعتمد إلى أقرب شيء إليه ، وأسهل مادة يحصل عليها ليدفع بها إلحاح الجوع عليه ...

سيرة الانسان مع الغذاء :

ولما كان الأكل ضرورياً للانسان لصيانة حياته ، والغاية منه تغذية جسمه ، فقد تغذى أولاً بلحوم الحيوانات التي كانت تحيط به ، وكان يتناول اللحوم النيئة ، ويدل على هذا أن هذه العادة ما زالت آثار منها باقية حتى اليوم عند أقوام متوحشة من قبائل في أواسط أفريقية ، تأكل جثث موتاها نيئة ، ومثلهم من قبائل « نيام نيام » يأكلون لحوم الموتى من أعدائهم ، ومن وقع في أسرهم

بعد قتلهم !

وكان الانسان يتغذى أيضاً ببعض الفواكه من أشجار الغابات وببعض الأسماك ، ولما استقر في الوديان النهرية واحترف الزراعة كانت المحصولات الزراعية غذاءه المهم مع ألبان الحيوانات ، ورغم تقدمه في سلم الحضارة فقد ظل غذاؤه يختلف بحسب الأحوال الجغرافية ، ونوع الحياة ، ثم موارد الأرض ، وأخيراً المعتقدات الدينية ، كنظام أكل الخضراوات عند البراهمة في الهند ، وتحريم بعض المواد عند سكان بولينيزيا واعتبارها مقدسة يمتنع تدنيسها .

وفي أفريقية كانت بعض القبائل تمنع النساء من حَلْب الحيوانات الحَلُوب ، ويسمحون للمرأة بتناول حليب البقر فقط ، وللأولاد بحليب الماعز ، والرجال يتناولون حليب النوق . وقبائل منطقة البحيرات تخصص الحليب للنبلاء!

وحتى في البلاد التي دخلت عصور الحضارة ظل أناس فيها يخضعون في غذائهم لعادات وتقاليد غريبة ، فالبريطانيون في بعض الأقاليم يأبون تناول أصناف من الخضراوات ، ويروى عن الارلنديين أنهم عانوا في سنتي ١٨٤٥ و ١٨٤٦ نقصاً كبيراً في البطاطا ، فأرسلت إليهم الولايات المتحدة الأمريكية من الذرة مساعدة لهم ، فرفضوا قبولها لأنهم لم يعتادوا أكلها ، فكانت النتيجة أن مات الكثيرون منهم جوعاً !

الصناعة تفسد الغذاء :

وفي عصرنا الحاضر لا ننسى ما لحاسة التذوق من دور فيتفضيل غذاء على آخر ؛ فالسكر مثلاً قد استغلته صناعة السكاكر أفظع استغلال ، وأصبحت تنتج منه الأصناف المغرية التي ترضي الأذواق ، وإن كانت لا تفيد في الغذاء.

وكذلك الدعاية وطرق النشر لعبت ـ وتلعب ـ دوراً كبيراً في جذب الناس إلى صنف دون آخر ، ويروى في هذا الصدد أن بعض تجار اللحوم نشروا في أفريقية الشرقية دعاية قالوا فيها : إن تناولالحوم الطير والبيض يجعل المرأة ولوداً ، مما يؤدي إلى إضعافها وشيخوختها ، وأكل لحم الماعز ينبت لها ذقناً ! ... فأثرت هذه الدعاية في نساء تلك المنطقة ، وانصرفن عن أكل البيض

ولحوم الماعز والطيور الوفيرة لديهن .

والإنتاج الكبير للمواد الغذائية ، وسهولة نقلها ، وارتفاع دخل الفرد ... هذه العناصر وغيرها كثير ؛ كان لها أثر عميق في تطوير الغذاء ، وتبديل عادات الشعوب في تناوله ، ولما كانت الشعوب ـ وبخاصة المتخلفة ـ لا تأكل ما يفيد ، وإنما تأكل ما يحبه ذوقها ، أو ما تحب أن تقلد به غيرها تقليداً أعمى ، فقد ازداد إقبالها على ما يرضي الذوق ، وأصبح إنتاج المواد الغذائية ليس لسد حاجة الشعوب الغذائية ، بل لسد متطلبات البيع ، وقد صدق الدكتور « جان ماير » أستاذ التغذية في مدرسة الصحة العامة في جامعة هارفارد الامريكية حين قال : « إن أكثر الأمراض الخطيرة التي تزداد انتشاراً في العالم اليوم لا ينشأ عن نقص الغذاء ، بل عن تناول الأطعمة الفقيرة بالمواد المغذية » .

إن القسم الأكبر من أغذيتنا ـ اليوم ـ يخضع لمقتضيات التحول الصناعي في المواد الأولية الطبيعية ، مثل : القمح الذي يُطحن ويُنتَج منه الدقيق الأبيض وتحذف منه النخالة التي فيها المواد المغذية الصحيحة . والخضراوات والفواكه واللحوم والأسماك تخضع لعمليات الطبخ والتعقيم والحفظ في علب معدنية تجعلها عرضة للسموم ؛ إلى جانب ما فقدته من خواصها ، والحبوب والفواكه والزيتون وفستق العبيد وفول الصويا وعبّاد الشمس ؛ تُحوَّل عصاراتُها المفعمة بالغذاء الثمين إلى زيوت مصفاة نقية ، أو سمون بيض ناصعة ، وقد خسرت أكثر جواهرها ، واستبدلتها بسموم « الهيدروجين » وغيرها من وسائل التصفية والتبييض ...

علاج التعب ... بالأكل :

لقد أجرى عالمان كبيران من علماء وظائف الأعضاء في أمريكة هما الدكتوران « هوارد هاغارد » و « ليون غرينبرغ » من أساتذة « جامعة ييل » دراسات عملية طويلة على عمَّال بعض المصانع ليتبينا علاقة التعب بأصول التغذية ، فأسفرت عن نتائج هامة تلخص بما يلي :

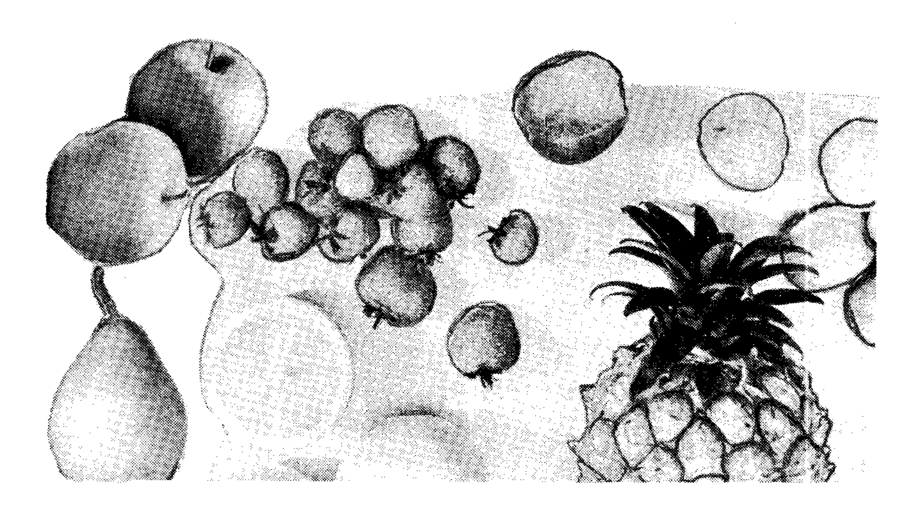
١ ـ كفاية العضلات تزداد ازدياداً سريعاً بعد تناول طعام منوّع فيه زلال وبروتين ودهن ، وتظل الكفاية ساعة واحدة بعد الطعام ، ثم تأخذ

بالهبوط شيئاً فشيئاً خلال الساعات الخمس التالية .

٢ ـ تناول وجبتين من الطعام في اليوم يبقي الكفاية ضئيلة طول النهار ، وتناول ثلاث وجبات يجعل الكفاية جيدة بعد الوجبة ثم تنخفض تدريجياً . وتناول أربع وجبات يزيد الكفاية عقب كل وجبة ثم تبدأ بالانخفاض. تناول خمس وجبات يجعل مستوى الكفاية عالياً طول النهار . مع العلم أن مقدار الطعام اليومي لم يتبدل في كل الحالات ، وإنما كانت النتائج تظهر بحسب عدد الوجبات .

٣ ـ اقترح العالمان الباحثان ـ بعد ظهور نتائج دراساتهما العلمية ـ أن يسير الانسان في غذائه على نظام تعديد الأكلات في اليوم ، ويقترحان أن يتناول بين وجبة وأخرى شيئاً من الطعام (كوب حليب أو لبن ، قطعة فاكهة أو خضرة) ، وألَّا يريح معدته بإفراغها من الغذاء ، ولا ينتظر من معدته أن تجوع فتطلب الغذاء ، ويقولان :

« إذا شعرت بشيء من التعب أو باعياء نفسي يصدك عن الطعام ، فكل أي شيء من مقدار ما تأكله في وجباتك ولا تزده ، فالعبرة في توزيع الغذاء ، وليس في زيادته . والتعب الذي تشعر به لا يزول بالراحة بل بالطعام الذي ينعش الجسم » .



الهضم لا يتوقف أثناء النوم :

وقد ذكر الدكتور « ادمون روفييه » أن أحسن طرق الأكل أن يتناول الانسان في الصباح ترويقة كاملة يحاول تنويع المآكل فيها بين يوموآخر ، وعند الظهر يتناول شيئاً بسيطاً من الطعام ـ بحسب رغبته وشهيته ـ ويحاول ألا يقطع عمله بتناول الطعام مدة ساعتين أو ثلاث ساعات ولا يتعب المعدة بالهضم ، والجسم بثقل الطعام .

وفي المساء ـ خلافاً للمعتاد ـ يتناول وجبة كاملة تتناسب مع تعب الجسم ثماني ساعات متوالية ، وإذا تناول المرء هذه الوجبة بين الساعة ١٩،١٨ فيكون لديه الوقت الكافي للدراسة أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى ، أو التحدث إلى العائلة ، وعندما يأوي إلى فراشه ينام بعمق ، وإن من الوهم أن يظن بأن طعام المساء ثقيل على المعدة ، وأن الشغل وحده هو الذي يهضم الطعام ، وأن الهضم يتوقف خلال النوم ، مع أن الواقع خلاف ذلك كله .

إن « المُحرِّك البشري » يعمل ببطء أثناء النوم ، ولكنه لا يتوقف ... لقد حسب ما يصرف الشخص من الحروريات خلال نومه ثماني ساعات فبلغ (٥٥٠) حرورياً ، فإذا كانت وجبة المساء تعطي ما بين ٨٠٠ ـ ٩٠٠ حروري لأنها أخف من وجبة الظهر فمعنى ذلك أن ثلثي حروريات الوجبة المسائية صرفت أثناء النوم ، وهذا يؤكد أن الهضم لا يتوقف في الليل بل يخف بمقدار الثلث فقط عن هضم النهار .

تأثير الغذاء في الانسان :

أعلن الدكتور « شانتلُّو » الأخصائي في الأمراض التناسلية : أن تجارب أجريت على أشخاص من قبائل الاسكيمو ، فظهر منها أن حجم أولادهم أصبح ثلاثة أضعاف منذ كفُّوا عن تناول الأسماك واللحوم ، وبعد أن كان الزوجان ينجبان ولداً في كل ثلاث سنوات أصبحا ينجبان ولداً في كل عام . وذلك بفضل استغنائهما عن لحوم الصيد وتناولهما الأطعمة الأخرى .

ـ وقال : حدث لبعض الجنود الانكليز الذين أسروا في اليابان في الحرب

الماضية أن أخذت تنبت لهم نهود في صدورهم بسبب ما أصابهم من نقص بعض المواد في طعامهم . فلما عادوا إلى بلادهم وإلى طعامهم المعتاد اختفت هذه النهود .

- ولاحظ العلماء أن ملكة النحل تضع في بعض الأحوال نحو مئتي ألف بيضة ، وتعيش الملكة خمس سنوات ، بينما النحلة العاملة لا تعيش أكثر من خمسة أشهر ، والسبب هو انتقاء غذاء خاص للملكة .
- وظهر للباحثين أن حليب الأم يحوي من فيتامين (أ) خمسة أضعاف ما يحويه حليب البقر ، ولذا من الضروري أن ترضع الأم طفلها . وإلا فيبقى مفتقراً إلى حاجته من هذه المادة .
- ويتدرج جسم الانسان في تأمين مخزونه من هذا الفيتامين ، فيملك البالغ خمسة أضعاف ما يملكه اليافع ، وتنخفض هذه الكمية عندما يبلغ المرء الستين وتعود إلى ما كانت عليه .

والمرأة تملك من الفيتامين (أ) أكثر من الرجل بسبب استعدادها لخزنه ، ولأنها أكثر من الرجل ميلاً إلى التهام الخضراوات .

ويختزن الرجل من « التوكوفيرول » من ٢ ـ ٤ غرامات ، بينما تختزن المرأة ضعف هذا الرقم ، وعند الرجل الضعيف جنسياً يقل « توكوفيرول الدم » وثبت علمياً أن المتاعب الجنسية تعود إلى سوء انتقاء الغذاء .

- إن قشرة القمح هي وحدها التي تحتوي المواد الغذائية القيِّمة ، والرجل السلافي هو أكثر الرجال قوة جنسية لأنه يتناول الخبز الأسمر ، والذين يأكلون الخبز الأبيض والمأكولات السكرية والنشوية يكون أكثر أولادهم من الاناث.
- يظن البعض أن اللحم هو خير غذاء ، مع أن الوحش عندما ينقضُّ على فريسته يهجم على الكبد والقلب والرئتين ولا يقرب اللحم إلا أخيراً ، وقد قدمت لحوم الأفخاذ إلى أسود فظهر عليها الضعف بعد أيام ، وعندما تركت تأكل ما تشاء عادت قوية .
- ظهر للدكتور الأستاذ « كاتاز » الياباني ـ من تجاربه الكثيرة ـ أن الرجال الذين يكثرون من أكل اللحوم والمواد الغنية بالفوسفور يكون أولادهم

الأناث أكثر من الذكور ، والذين يتغذون بالخضراوات والفواكه الغنية بالكلسيوم يكون أكثر أودهم من الذكور .

تأثير الغذاء في الجمال :

- للغذاء تأثير كبير في حالة بشرة الوجه وفي جماله ، ولذا يجب أن يكون الغذاء بسيطا ، سهل الهضم ، حاوياً المواد المغذية ، كما يجب الاكثار من أكل الفواكه الطازجة والخضراوات ، ويجب الحذر من الامساك فهو أكبر عدو للجمال ـ ويعالج بالتمرينات الرياضية للبطن وتنظيم الغذاء .

والتفاح من أحسن الأغذية للبشرة ، فإذا واظبت المرأةعلى أكل تفاحة على الريق قبل الترويقة بساعة تنحو من ظهور البثور أو البقع في بشرتها ، ويؤكل التفاح بقشره ، ويمكن الاستعاضة عنه بالبرتقال ، والعنب .

- ظهر من تجارب أجريت في نيويورك من قبل علماء واطباء كبار أن « حامض الجيلاتين » يرفع مستوى ذكاء العقل ، ويقوي العقول الضعيفة ، وهذا الحامض مستخلص من البروتئين ، ويجري العمل لتركيب هذه المادة في حبوب تستعمل مع الغذاء .

والمواد التي تفيد في هذا المضمار هي : الفسفور ، والكلسيوم ، والمنغنيزيوم ، والليستين ، وحامض الغلوتوميك ، وفيتامينات ب[1] ، ب ب PP ، وتوجد هذه المواد بوفرة في : الحليب ، والجبنة ، والسمك ، واللوز ، والجوز ، وحبوب القمح ، والبندق ، والخضراوات ، وخميرة البيرة والفواكه .



أغذية جديدة واكتشافات



يجري العلماء تجارب واسعة لتخليص بعض الأطعمة من المواد والعناصر الضارة .

ففي كندا ـ مثلاً ـ يسعى علماء جامعة « ساسكا تشوان » إلى تخليص البيض من المواد التي تؤثر في القلب ، وقد استطاعوا إنتاج بيض من نوع جديد له طعم البيض العادي ولا يؤذي القلب ... ففي البيضة الجديدة زيت يغسل القلب والشرايين ويزيل من الدم الشحم الذي كان يسد الشرايين ويؤذي القلب .

* واكتشف هؤلاء العلماء أن حبوب زهرة « عبَّاد الشمس » تحتوي على زيت « Ufa » الذي يغسل الشرايين ، فوضعوا هذا الزيت في طعام الفراخ وحصلوا على البيض الجديد .
* وتجري تجارب في انكلترا لانتاج خِراف بلا دهن ولا شحم ، وفي السويد يحاول العلماء إنتاج سمك لا يفسد إذا ترك بلا طهي ثلاثة أيام .
* ويجري في الولايات المتحدة الأمريكية إنتاج غذاء كيماوي كامل من مسحوق أحماض الامينو (وهي المواد الموجودة في اللحم والحليب والبيض وغيرها من الأطعمة البروتينية) ، ومن الفوسفات والغلوكوز والملح والفيتامينات ، وسيكون هذا الغذاء مسحوقاً أبيض يذوب في الماء ثم في حبوب صغيرة أو برشامات .

وهناك سباق عنيف بين علماء التغذية لانتاج أطعمة كثيرة أوفر غذاء وفائدة .

* وجرت مؤخراً دراسات كثيرة وواسعة على نبات « التابيوكا » الذي يسمى أيضاً مانيو « Manioc » أو مانيهوت « Manihot » فظهرت له قيمة في الغذاء ـ أكثر مما كان يظن ـ كما اكتشفت فيه مواد لها نفع عظيم في مكافحة علل الغدة الدرقية .

رجوع إلى النبات :

وإلى جانب هذا النشاط العلمي لإنتاج أطعمة جديدة ، تنشط في أوربة وأمريكة جمعيات ومؤسسات تدعو لرجوع الإنسان إلى طبيعته الأولى ، القائلة بأنه نباتي في غذائه وتقيم دعواتها على آراء علماء وأطباء قالوا بهذا منهم :

« كوفييه » العالم الطبيعي المشهور القائل : إن جسد الانسان مركَّب بحيث يكون معظم تغذيته من الفواكه وجذور النباتات وأجزائها المائية .

- والعالم فلورنس القائل : إن تكَوُّن معدة الانسان وأسنانه وأمعائه يدل على على أنه من أكلة النباتات والفواكه .
- والدكتور كوينكا القائل : لا شك في إمكان جعل البنية في حالة صحية جيدة بالاقتصار على الأغذية النباتية دون سواها .

إن العضلات لا تقوى بأكل اللحم ، بل بأكل الخبز والأدهان . لقد كان اليونان يهيئون شبابهم للمصارعة بحصر تغذيتهم منذ الصغر بالتين ، والجوز ، والجبن ، والخبز الخشن .

- والدكتور هوشار القائل : إن الأغذية النباتية تحتوي من حمض الفوسفوريك على مقدار أكثر مما يحتويه اللحم منه ، والأغذية النباتية ليست بثقيلة على المعدة فهي تهضم في الأمعاء ، أما اللحم فيهضم في المعدة .

إن أفضل علاج للنورستانيا هو الاقتصار على تدبير غذائي نباتي لَبَني يُنَقِّي البنية .

إن الغذاء النباتي يطيل الحياة لأنه لا يهدم البنية ، ويقي الجسم من الإصابة ببعض الأمراض ، وأكثر المعمرين كانوا من النباتيين .

وغير هؤلاء كثيرون يقولون :

إن الغذاء النباتي يزيد القوة ، ويساعد على إطالة الحياة ، ويستدلون على ذلك بالحيوانات ذات الأجسام الضخمة كالفيل والجمل والثور ، فهي أقوى الحيوانات وهي نباتية ، والسلحفاة التي تعمر مئات السنين نباتية .

وقد ثبت في الدراسات الحديثة ما قيل قديماً وما عرف عن الشعوب

التي تعتمد في غذائها على اللحوم : أنها تتميز بسرعة الغضب ، وشدة الاندفاع والقسوة ، بينما الشعوب التي تعتمد على النبات تعرف بالهدوء ، وضبط النفس ، واللين ، والرأفة ، في معاملة الناس .

وقال الدكتور سويرويسكي : لا يُوجِد للدم نَقَاءه وزيادةَ قلوياته إلا النباتات.

الغذاء المطلوب للجسم :

ويجمع علماء الغذاء على انتقاد أكثر الأطعمة التي تقدم للانسان ـ سواء في المطاعم العامة أو في المنازل ، أو في المؤسسات التي تديرها الدول ـ لما فيها من أسواء وأضرار ، وينادون بضرورة احتوائها على المواد اللازمة للجسم ، ويقولون :

« إن لكل نوع من أنواع الأغذية أثراً في الصحة العامة ، والجسم الحي في حاجة ماسة إلى كل نوع منها للحصول على الحرارة ، والقوة ، وترميم العضوية .

فالنوع الأول من الأغذية ، هو الذي يعطي القوة والحرارة ، ويتألف من : الزيتون ، والشحوم ، والزبدة ، والفواكه الجافة ، والمواد السكرية ، وعصارات الفواكه ، والشيكولاتة ، وهذه مواد تعطي الجسم القوة والحرارة لتسيير آلته ، وتعوضه عما يفقده من خلايا ، ويضاف إليها مواد متتمة تستخرج من الحبوب وأنواع البذور كالخبز الأسمر وغيره .

والنوع الثاني من الأغذية : هو النوع المرمِّم للعضوية ، من اللحم ، والأسماك ، والبيض ، والحليب ، والفاصوليا والبزلياء والعدس وغيره .

والنوع الثالث : هو الذي يفيد العضوية ويتمم عمل النوعية الأولى كالفيتامينات والأملاح المعدنية . وهذا يوجد في معظم الخضراوات الطرية كالقنَّبيط والجزر والبطاطا والفاصولياء الخضراء والخس ، وفي كافة الفواكه كالتفاح والكُمَّثْرَى والموز والبرتقال والليمون وما شاكلها .

ويقول العالم الغذائي الايطالي الدكتور « لوزينا لوزنسكي » : إن الغذاء للانسان يجب أن يتألف من أطعمة تحوي :

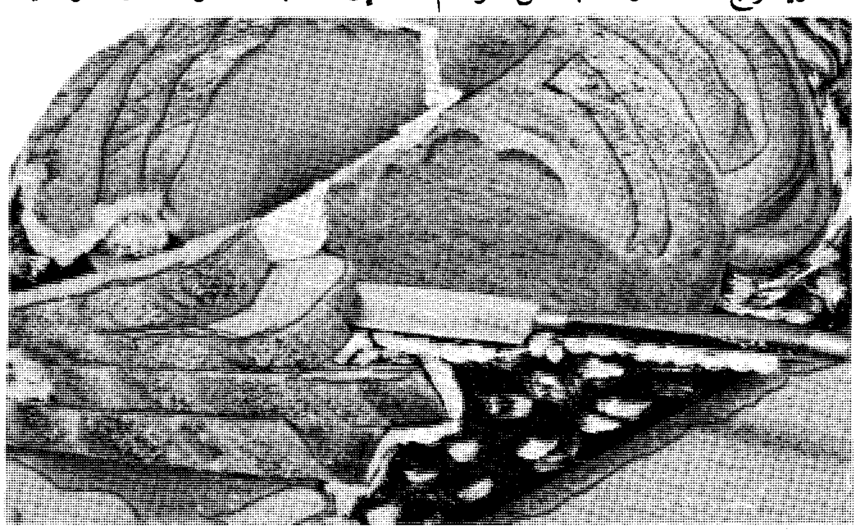
أولاً : البروتئين لبناء خلايا الجسد .

ثانياً : الحروريات (من أصل نباتي) لايجاد الحرارة في الجسم (كما نعطي الفحم للآلة) .
ثالثاً : الدهن الذي يعطي الجسم المرونة والقوة .

وهناك عناصر مساعدة لا يستغني الجسم عنها هي : الفيتامينات ، والأملاح ، والماء فنقص هذه العناصر ـ أو بعضها ـ يضعف الجسم ، وزيادتها توجد السمنة ، وبعض العلل والأمراض . فعلى الانسان إذن أن يراعي التوازن بين هذه المواد ليظل محتفظاً بجسم سليم .

ويقول : إن وزن الرجل يجب أن يكون بنسبة كيلو لكل سنتمتر يزيد من طوله عن المئة سنتمتر ؛ فالرجل الذي طوله ١٦٠ سنتمتراً مثلاً ، يجب أن يكون وزنه ٦٠ كيلو ، أما المرأة فينقص وزنها عن هذه النسبة بمعدل ١٠ ٪ من السنتمترات التي تزيد عن المئة . فالتي طولها ١٦٠ سنتمتراً يجب أن يكون وزنها ٥٤ كيلو . أما الحرور (الكالوري) اللازم للشخص ، فهو يعادل ٣٠ ـ ٣٢ حروراً لكل كيلو من الوزن ، فالرجل الذي وزنه ٢٥٥ كيلوغراماً يلزمه من الحروريات هذه النسبة : ٥٥×٣٢ = ١٧٦٠ كالورياً في اليوم .

ويخرج العلماء والأطباء من أقوالهم هذه إلى مطالبة الحكومات والمسؤ ولين



والمؤسسات العامة بمراعاة هذه القواعد في الغذاء الذي يقدمونه لزبائنهم .

مقدار الغذاء وأنواعه :

ويشير هؤلاء العلماء إلى مقادير الأطعمة التي يجب أن تقدم لكل شخص بحسب أنواعها ، وبحسب بنيته وعمره ... فغذاء الطفل يختلف في بعض النواحي عن غذاء الشاب ، وغذاء الكهل يجب أن يحتوي على عناصر لا ضرورة للكهل بها ، وغذاء الشيوخ ينبغي أن يختلف أيضاً عن غذاء الشبان .

ويقولون : إن أصحاب الأعمال العقلية من الكهول يحسن بهم أن يتناولوا أغذية خفيفة وقليلة . أما أصحاب الأعمال البدنية ؛ فيجب أن يتناولوا أغذية معوِّضة لأجسامهم عما تفقده في الجهود التي تبذلها .

وقد اختلف العلماء في عدد وجبات الطعام يومياً فقال بعضهم ، تكفي وجبة واحدة ، ولكن الأكثرية تتفق على ضرورة تناول ثلاث وجبات .

ويرى باحثون أن الوجبات يجب أن تكون أربعاً أو خمساً أو ستاً في اليوم .

وجبة الصباح لدى الشعوب :

ويختلف علماء التغذية أيضاً في الوقت الأفضل لتناول الوجبة الكبيرة هل هو الصباح أو الظهر ، ولكل منهم حجة في رأيه ... ويذ كرون أمثلة لعادات في هذا الصدد .

- في فرنسة يقصرون وجبة الصباح على تناول فنجان قهوة بالكريما، وقطعتين من رقائق الخبز مع الزبدة، أو فنجان حليب مع الشيكولاتة ، ونادراً ما يتناولون الشاي ، وكثيرون يكتفون بشرب القهوة .
- وفي هولندا تتألف وجبة الصباح من قطع من لحم الخنزير، وبيض غير ناضج وعدة أنواع من المربيات، وأرغفة خبز صغيرة مع قهوة بالحليب .
- وفي النرويج تتألف وجبة الصباح من : شرحات رقيقة من اللحم المبرد والسمك المحفوظ ، والبيض ، والجبن .
- وفي النمسا : يتناولون القهوة مع قطعتين من الخبز ، والزبدة ، أو قطعتي خبز مع الحليب وأنواع من المربيات .

- وفي انكلترا يتناولون مع الشاي الخبز المحمَّص ، ومربى البرتقال ، والزبدة، وحَسَاء الشعير ، والبيض ، مع لحم الخنزير ، والنقانق المشوية ، والفطائر.
- وفي إسبانيا يتناولون خبزاً مدهوناً بالزبدة ، وحليباً بالشيكولاتة ، والمربيات وفطائر مقلية .
- وفي أمريكا يتناولون القهوة بالحليب ، مع الفطائر المصنوعة من الحبوب أو الذرة ، وقطع الخبز المحمص مع المربيات ، أو عصير الفواكه .
- وفي الشرق الأوسط تتألف وجبة الصباح من : عصير الفواكه وقهوة خفيفة ، ولبن رائب ، وجبن أبيض ، وسلطة خضراوات .

نظام الفرنسيين سيء :

يتفق علماء الغذاء على أن نظام وجبة الصباح الفرنسية هو نظام سيء لا يُقبلُ ، لأنه لا يقدم للجسم حاجته من الحروريات اللازمة لذوي الأعمال المرهقة - ولذلك قيل : إن ضعف العامل الفرنسي في عمله ناشيء عن طعامه التافه في الصباح ، بينما غيره من عمال أوروبا وغيرهم أقوى منه وأصلب في معاناة العمل . وإذا كان هذا رأيهم في وجبة الصباح فقد جعلوه مثلاً صارخاً للوجبات الأخرى غير الصالحة أيضاً . فهم غير راضين - كل الرضى عن غذاء الشعوب الأخرى - كله ، لأنه غير حائز الشروط التي يتطلبها بنيان الجسم ، ولذا كثرت أنظمة الغذاء كثرة عظيمة ، وأصبح لكل عالم نظامه ومدرسته التي يدعو إلى اتباع تعاليمها والتقيد بما تراه صحيحاً ويتفق مع متطلبات الجسم الذي يجب أن يبقى سليماً حتى آخر نفس من الحياة .

وهم - طبعاً - لا يريدون أن يفهم من رفضهم أمثال نظام وجبة الصباح الفرنسية ؛ أنهم يؤيدون أنظمة الشعوب الأخرى التي تتناول طعاماً كثيراً غير مركز ولا متوازن ، وإنما هم يؤيدون رأي زميل لهم سابق هو الدكتور « غاستون دورفيل » الذي قال : « الإفراط في الطعام جرح دام في جسم الانسانية » ، كما يؤيدون رأي الفيلسوف الروسي « تولستوي » القائل : « إننا نأكل أضعاف ما تتطلبه أجسامنا فتصاب بأمراض عديدة تقصر أمد الحياة »

إنهم ينطلقون من واجبهم نحو الانسانية كأطباء ملزمين بالسهر على الصحة العامة ، ومن حرصهم على مال الناس فلا يذهب هدراً على اطعمة لا تحقق للجسم تغذية صالحة بسيطة واقتصادية .

يقول الطبيب الفرنسي « أنكوس » :

« لو أن الغريزة كانت هي المسيطرة لما سمحت للفم أن يتناول الطعام إلا عند الجوع ، والشراب إلا عند العطش .

ولكن ـ مع الأسف ـ لا يعمل الانسان بوحي الغريزة ، بل بوحي الطمع والرغبة والنهم ، وهذا ما يقوده إلى الاصابة بكثير من الأمراض يكون في غنى عنها لو أنه اتبع الطرق الصحية في طعامه وشرابه ، وعرف كيف يتصرف بأمور معدته تصرفه بأموره المالية والاجتماعية » .

كيف تكون وجبة الصباح :

إن النظام الصحيح للغذاء اليومي يوجب أن تقدِّم وجبة الصباح للجسم من ألف إلى ألف ومئتي حروري ، ولا يقبل لمن لا يأكل في الصباح عذر يعبِّر عنه بقوله « لست جائعاً » ، وهو لو نهض قبل نصف ساعة من موعد ذهابه إلى عمله وابتلع قدحاً من الماء ، أو قدحاً من عصير الفواكه ، وأجرى تمرينات رياضية خلال ربع ساعة ، لشعر بالجوع وأكل ما يحتاج جسمه إليه .

والذي يقول : « إني لا آكل خوفاً من السمنة » هو مخطىء في ظنه ، لأن الطعام الذي يتناوله في الصباح يحرقه الجسم كله وبشكل جيد ، ولا يترك منه إلا المخلفات التي تحدث السمنة . ولكن الواقع الذي يحدث هو أن وجبة الصباح ترسِّخ التوازن في الغذاء ، ولا يأكل في وجبة الظهر كثيراً ، بينما الذي يمتنع عن الأكل في الصباح ويتناول فنجان القهوة ، يجعل معدته تكسل في الهضم ، وتضعف قوته ، ويقل إنتاجه في العمل ، وحين يأتي وقت وجبة الغداء يكون قد اشتد جوعه ؛ فيلتهم الطعام الكثير ، فيعجز جهاز الهضم عن القيام بعمله . ويمتد السوء إلى وجبة المساء وإلى النوم القلق المضطرب . إن وجبة الصباح يجب أن تكون أحسن من الوجبات الأخرى ، فتتركب من : خليط

مختلف أنواع الغذاء الضروري للجسم ، أي من المواد البروتينية والهيدروكربونية. والدهنية ، والأملاح المعدنية ، والفيتامينات . وهذا التركيب المتوازن يجب أن يحتوي على بيضتين ، أو قطعة لحم وعصير فواكه ، أو فواكه طازجة وحبوب القمح ، أو دقيق الشوفان مع الحليب . وليذكر الانسان أنه يتناول وجبة يجب أن تكون كافية بعد استراحة طويلة ، وجديرة بأن تقدم لجهد العمل القوة والحيوية والنشاط .

وليلاحظ في تناول وجبته أنه يجب الامتناع عن شرب القهوة بالحليب أو الشوكولاتة بالحليب ، إذا كان الكبد ضعيفاً ، لأن هذه المواد تتعب خلاياه ؛ فيستعاض عنها بحَساء الحبوب وعصير الفواكه .

وإذا كانت الأمعاء سريعة العطب ؛ فيفضل البسكويت على الخبز الطري الذي يحدث تخمرات في الأمعاء ، كما يفضل عصير الفواكه على الفواكه نفسها ، لأن أليافها يمكن أن تهيج جدران الأمعاء .

وإذا كان هناك التهاب مفاصل أو روماتيزما ؛ فيتجنب البيض أو اللحم ، لأن هذه المواد غنية ثالكوليسترول ،وتستبدل بالمربيات والحبوب وعصير الفواكه.

وإذا كان هناك مرض السكر فيعتمد على اللحم والبيض مع خبز خاص بمرض السكر ، ويسمح بالبسكويت والعسل والمربى.

أنظمة الغذاء :

لقد كثرت أنظمة الغذاء كثرة عظيمة ؛ فهناك أنظمة للنحافة ، وأنظمة للبدانة ، ونظام بالامتناع عن الملح ، ونظام بترك الخبز ، ونظام بلا لحم ، ونظام بلا ماء ، ونظام نباتي ، ونظام بدون المواد الدسمة ... إلى آخر ما هنالك من أنظمة فيها غرائب وطرائف ...

إن الأنظمة التي توضع للمرضى تكون منطقية ومعقولة يطبقها المحتاجون إليها للحصول على الفائدة المتوخاة ، أما الأنظمة التي توضع اعتباطاً فلا يجوز تطبيقها على ذوي الصحة السليمة بدون استشارة الطبيب والعالم الغذائي المختص بشؤون هذه الأنظمة ، وإلا فهناك أضرار وأخطاء تنشأ عن تناول الأطعمة أو مقادير غذائية لا تصلح لأجسامنا ، ولا تتفق مع حاجاتها الغذائية .

يقول علماء الطب والغذاء : إن بعض الأنظمة الغذائية تتصف بنقص أو زيادة أو عدم توازن مقادير المواد الغذائية ، وهذا مما يسبب أمراضاً خطرة كالسل ، والسكري ، والسرطان ...

نعم إن الجسم يمكن أن يبقى حيّاً وذا مظهر عادي ـ إلى وقت محدود ـ رغم نقص الغذاء أو اختلاله ، ولكنه ـ في النهاية القصيرة أو الطويلة ـ يعاني اضطرابات خطيرة قد تنتهي بنهايات مفجعة . إن رجال العلم يرفعون اليوم أصواتهم قائلين : إن عصرنا الحالي أصبح عصر التغذية السيئة ، ومدنية « السرعة » لم تُوجِد للانسان تغذيته المنشودة التي كان يُبَشِّر بها « بوغوموليتز » بأن تكون بحقنة يومية أو بثلاث حبات (سحرية) تنقذ البشر من متاعب الأغذية وتكاليفها ، وإضاعة الوقت في صنعها وإعدادها ...

إن هذا « الحلم » لم يتحقق ، وإنما صحونا ـ بعد سنوات الحرب القاسية ـ على واقع رهيب من الفوضى والاضطراب واختلال التوازن في شؤون غذائنا مثلما خلفته لنا الحرب من قلق وملل واضطراب في شؤون السياسة والاجتماع والادارة والاقتصاد في كل مكان من العالم .

لذلك كان من الواجب الرجوع إلى « علم الغذاء » نستعين به على تدارك



وجبة الصباح يجب أن تكون من مختلف انواع الغذاء الضروري للجسم

ما نحن فيه ، ومحاولة إنقاذ تغذيتنا من الأسواء التي تحيق بها ، وتهدد صحتنا وصحة الأجيال التي تأتي بعدنا بالهلاك . لنذكر أن المعاجم العلمية تعرِّف « علم الغذاء » بأنه : « علم القواعد التي يجب اتباعها لحفظ الصحة سليمة » .

النظام المثالي للغذاء :

يقول علماء الغذاء : إن من السهل جداً أن يطبق الانسان في طعامه النظام الغذائي المثالي الواضح والبسيط الذي وضعه « المعهد الوطني للصحة العالمية » ، وهو ينص على ما يلي :

« إن مجموع غذائنا يصنَّف في ست مجموعات ، وكل غذاء متوازن ينطلق من هذه المجموعات الست ، فللبالغين من أهل المدن : المجموعة ١ ـ اللحم : من ٣ ـ ٤ قطع (في الاسبوع) كل قطعة ١٠٠ غ السمك : قطعتان في الاسبوع ، خضراوات جافة مرتين في الأسبوع .

المجموعة ٢ : منتجات الحليب : اللبن من ٣٥٠-٥٠٠ غ يومياً (مشروباً أو مطبوخاً) (ويمكن استبداله باللبن الرائب) .

الجبن من قطعة إلى قطعتين (مرتين في اليوم وخاصة في حالة الطعام بلا لحم).

المجموعة ٣ : مواد دهنية : زبدة (أو سمن) من ١٠ ـ ٣٠ غ في اليوم . زيت ، أو سمن نباتي ، أو دهن ٢٠ ـ ٣٠ غ في اليوم .

المجموعة ٤ : حبوب : خبز من ٣٥٠ ـ ٥٠٠ غ في اليوم . حبوب ، معجنات من ٤ ـ ٥ مرات في الأسبوع (مع الخضراوات) .

المجموعة ٦ : خضراوات وفواكه (مطبوخة) بطاطس من ١ ـ ٣ قطع يومياً.

قانون لتناول الطعام :

يقول الطبيب الفرنسي «فيليب انكوس» : إن أكثر اتباعاً في تناول الطعام هو :

ـ التريقة : ـ تتألف غالباً من القهوة والحليب والخبز والزبدة .

ـ الغداء : يتألف على الأكثر من اللحوم والخضراوات والحبوب والفواكه.

ـ العشاء (مساء) : ويتألف من المآكل الخفيفة عادة .

وهنا نسأل : أهذه الطريقة صحيحة ، وهل هي الأصلح للجسم ؟ ..

إن أكثر الناس يتقنون تناول الطعام ولكن لا يعرفون كيف يختارون الطعام ! .

وقد وضعتُ نظامين لتناول الطعام ـ وبخاصة للرياضيين ـ أولهما على أساس تناول وجبة كل ثلاث ساعات .

ويلاحظ أنه عندما يتعرض الشخص لأشغال هامة ـ عقلية أو جسمية ؛ فالواجب الصحي يقضي بألا تمتلىء معدته بالطعام ، لأن هضم الطعام يحتاج إلى جهد .

والنظام الثاني هو : تناول وجبة كل ثماني ساعات ، وبذلك تترك مدة طويلة للهضم والتمثيل ، ولا سيما إذا كان الطعام من الأنواع الغليظة .

إن هذين النظامين ـ في رأيي ـ هما الطريقان المختاران في تناول الطعام .

جدول غذائي أسبوعي :

وضع « المعهد العلمي للغذاء الصحي » في فرنسة جدولاً اسبوعياً للأغذية اللازمة لجسم الانسان ـ الذكر ـ من سن ٢٠ـ٤٥ ، ليحصل بها على العناصر الضرورية التي تكفل له الحيوية والنشاط وسلامة الجسم ؛ وبالنسبة للمرأة والمسنين يخفض (١٠) في المئـة من حاجة الرجل ، وفيما يلي هذا الجدول :

ـ اللحم ٧٠٠ غرام ، السمك ٢٠٠ غ ، البيض ٣ بيضات ، الحليب ٢٥٠٠ غ ، الجبن ٣٥٠ غ ، الزبدة ١٠٠ غ ، مواد دسمة ١٠٠ غ ، زيت ١٠٠ غ ، خبز ٢٨٠٠ غ ، نشويات (معجنات ، أرز ، سميد) ، ٢٥٠ غ ، بطاطا ٢٠٠٠ غ . خضراوات طازجة ٢٠٠٠ غ ، خضراوات يابسة ٢٠٠ غ ، فواكه طازجة ١٠٠٠ فواكه يابسة ٥٠ غ ، سكر ٢٨٠ غ ، مربيات ١٥٠ غ ، شوكولاتة ٧٠ غراماً .

فإذا وزع الانسان كل مادة من هذه المواد على أيام الأسبوع السبعة وتناول الحاصل ، استطاع أن يضمن لجسمه (٢٧٠٠) حروري ، وهذا هو المقدار ـ المتوازن ـ الذي يحتاج إليه في كل يوم ، وإذا كان من ذوي الأعمال المرهقة يمكن أن يزيد مقداراً معقولاً في كل مادة حتى تصل إلى رقم ٣٥٠٠ حروري أو أكثر ، ولكن لا يصح وصولها إلى رقم ٥٠٠٠ حروري . وكذلك يمكن للرجل الذي لا يحتاج جسمه إلى مقدار ٢٧٠٠ حروري وللمرأة الصغيرة

الجسم أن يخفضـا من المقادير المحددة لينخفض بالتالي مقدار الحروريات .

إن ما وضع في هذا الجدول هو الحد المتوسط لكل مادة ، ولذلك لا يجـوز الاستغناء عن مادة والاعتماد على غيرها ، ولا زيادة مادة من المواد الأساسية ، لأن التوازن يختل وتحدث منه أضرار ، ويمكن الزيادة ـ أو النقص ـ في مقدار الفواكه والخضراوات ـ بحسب الرغبة فيها ـ كما يمكن تناول بعض المواد في يوم أو يومين أو أكثر عوضاً عن توزيعها على الأسبوع ، وهي : البيض ، السمك ، والفواكه اليابسة . أما غيرها فيجب التقيّد بتوزيعها بدقة على أيام الأسبوع إذا كنا نحرص حقاً على صحتنا ، ونريدها أن تبقى سليمة ونشيطة.

أنظمة غذائية عديدة :

هناك أنظمة عديدة للغذاء وضعها علماء وأطباء مشهورون واختصاصيون ، يحتاج سردها كلها إلى كتاب خاص ، وبما أن أهم هذه الأنظمة وردت في كتاب « الغذاء يصنع المعجزات » ، فإننا نحيل القارىء عليه لأن فيه الكفاية عن أي مصدر آخر. ونذكر هنا بكلمة قالها طبيب قديم : «إن الانسان يحفر قبره بأسنانه » يعني بالأخطاء التي يرتكبها في اختيار طعامه .

وننتقل بعد هذا إلى بحثين نافعين نختم بهما بحث الغذاء المطول .

١ ـ كيف نكافح مرض العصر :

يقول علماء الطب والغذاء : إن أسوأ علّة ورّثنا إياها العصر الحالي بسبب ما أدخلت المدنية الحديثة من أسواء على أغذيتنا الطبيعية في الطبخ والنخل والتصفية هي « مرض الإمساك » الذي أصبح مرضاً يكاد يكون « وباء » عاماً ينزل بالصغير والكبير والغني والفقير والعظيم والحقير ، حتى الحيوانات الأهلية المدجنة التي تعيش في بيوتنا وحدائقنا أدخلها في حسابه ، ولم تنج منه إلا الحيوانات التي تعيش في أماكن بعيدة لا يصلها طعام البشر (المصفى ، المنخول ، المزركش) .

لقد انكبَّ طبيب نشيط يدعى (ب . ديشين) على دراسة هذا الموضوع سنوات طويلة ، وخرج منه بالنتائج التالية ، قال : إنه يقدمها هدية ثمينة كنصائح تساعد المصابين بالامساك على الخلاص من ويلاته إذا طبقوها بصبر وإصرار.

أ ـ يجب ألا تجمع في وجبة واحدة الخضراوات ذات النسج الصلبة « cellulosiques » مع الأغذية الدسمة . وبما أن وجبة الصباح هي وجبة رئيسة ؛ فيمكن أن تتألف من كل المواد الدسمة (مثل اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، والجبن ، والسكاكر ، وغيرها من المواد النشوية مثل البطاطا والأرز ، والحَرْشَف) وتبعد عنها الخضراوات والفواكه .

ب ـ يجب أن تتألف وجبة المساء من الخضراوات والفواكه فقط ، فيكون العشاء خفيفاً ذا هضم معوي بطيء ، ثم طعاماً « مُكَنِّساً » ينظف الأمعاء الغليظة من سمومها ومن الجراثيم الضارة بسرعة .

إن هذا النظام يوافق كل المعد ، وجميع الأمعاء الضعيفة ، وينظم أعمالها بشكل مدهش .

١) لا يكفي أن نفرق بين غذاء جيد وغذاء سيء ، وإنما يجب أن نعرف كيف نركب نظام غذائنا بشكـل متوازن ، بحيث يحوي المواد التي تجعله صالحاً ، ومقدار ما يجب تناوله من كل مادة ، وفيما يلي ملاحظات أساسية في هذا الموضوع يحسن معرفتها وتطبيقها :

٢) تناول الأكل ببطء : إن الأشخاص الذين يشكون الامساك هم غالباً من الذين يتناولون طعامهم بسرعة ، ولا يمضغونه جيداً ، فيصبح هضمه صعباً ، ويهيج جهاز الهضم .

٣) اجتناب الافراط : إن الافراط في تناول الخضراوات ، أو الفواكه ، أو اللحوم ، أو المسكرات وغيرها هو سبب أكيد في متاعب الامساك .

٤) اجتناب الأغذية المتعددة والمركبة : إن هذه الأغذية ترهق الأمعاء وتتعبها وبخاصة إذا كانت غنية بالمواد الصعبة الهضم .

٥) اجتناب الأغذية الدسمة : إن تناول ثلاثة أغذية أو أربعة خفيفة الهضم ومتوازنة أفضل بكثير من غذاء واحد دسم .

٦) شرب الماء : يستحسن شرب الماء الكافي بين وجبات الغذاء ، والأطباء الامريكيون ينصحون بشرب قدح كبير من الماء على الريق ، وقدح في

كل ساعتين من الساعات الفاصلة بين الوجبتين .

٧) تناول نخالة القمح : ينصح باضافة ملء ملعقة كبيرة من نخالة القمح تغلى بالماء الحار ـ تضاف إلى الحَساء وغيرها ، أو تشرب بالماء المغلي .

٨) خبز النخالة : يؤخذ منه مقدار قليل ، لأنه يهيج المعدة والأمعاء ، وخاصة في حالتي الالتهاب أو المغص .

٩) الحبوب ذات الطحين الأسود : (الشعير ، الصويا ، الحنطة السوداء) يفيد طحينها لمكافحة الامساك .

١٠) الحليب : يفيد تناوله ، وبخاصة مصل الحليب ، فهو مطهر ومضاد للسموم.

١١) اللبن الرائب : يؤخذ منه قدح أو اثنان كل يوم .

١٢) خميرة البيرة : يجب أن يؤخذ منها مقدار كاف في كل يوم (على الأقل ٦ حبات أو ملعقة شاي من مسحوقها) .

١٣) الفواكه الجافة : يؤخذ منها على الريق أو مع الأكل ، لوحدها أو مخلوطة بالطعام ، نيئة أو مطبوخة ، ومع العسل أو مصنوعة مربى.

١٤) العسل : يفضل دائماً على السكر .

١٥) المواد الدسمة : يؤخذ من السمن والزبدة ، وزيت الزيتون ، والكريما ، وصفار البيض ، ولكن بشرط عدم الافراط ليمكن هضمها .

١٦) اليقطين : يؤخذ منه مهروساً أو حَسَاء . والكُرَّاث يؤخذ مع الزيت ، والعدس بدون قشره ، والكرنب ومربى الراوند (مفيدجداً) ، ومربيات الدراقن ، والتين ، والتفاح .

١٧) زيت البارافين : يمكن مزجه بزيت السلطة .

١٨) السنامكي : يمكن طبخ بضع أوراق منه وجعلها مثل المربى وتناولها .

١٩) المغليات والمنقوعات : مفيدة جداً ، وخاصة منقوع جذور العوسج الأسود « La bourdaine » ، ومغليات : النجيل (عِكْرِش) « Le chiendent » ، وأوراق اللبلاب « Le liseron » والدراقن والورد .

٢٠) ومما ينصح بالابتعاد عنها من المآكل والمشارب : لحم الخنزير ، التوابل ، الأرز ، الدقيق الأبيض وخبزه ، السكر ـ وخاصة الأبيض ـ والسكريات ،

والسفرجل ، الكاكاو ، والشوكولاتة (المقدار الكبير منها) ، والقهوة ، والحليب ، والمسكرات كلها ، (وبخاصة النبيذ) .

الغذاء في الاسلام

وما دمنا قد تعرضنا للغذاء من أكثر النواحي ، فلا بد من الاشارة -بايجاز- إلى رأي الشريعة الاسلامية في الغذاء من ناحيتي الحلال والحرام ، أو الاباحة والمنع .

إن « الإسلام » لم يترك قضية الطعام سائبة لا قواعد لها ولا أنظمة ، وإنما وضع لها أحكاماً دقيقة ، ترتكز على خمسة أسس راسخة هي : ١) نص قرآني ٢) حديث نبوي ٣) إجماع ذوي الرأي ٤) القياس ٥) الاستدلال بقواعد الاجتهاد.

١) ففي القرآن الكريم آيات عديدة أرشدت الناس إلى ما يأكلون ، وأحلَّت لهم أكل « الطَّيِّبات » إجمالاً ، وذكرت لهم أمثلة عنها وحدَّدت لهم المواد المحرَّمة ـ على التأكيد ـ ونصحت لهم بألا يسرفوا في الأكل . من هذه الآيات الجامعة المانعة ما يلي :

المنع والإباحة في القرآن :

* حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ المَيْتَةُ والدَّمُ ولَحْمُ الخِنْزِيرِ ، وما أُهِلَّ لغيرِ اللهِ بِهِ . والمُنْخَنِقَةُ والمَوْقُوذَةُ ، والمُتَرَدِّيَةُ ، والنَّطِيحَةُ ، وما أَكَلَ السَّبُعُ ـ إلا ما ذَكَّيْتُمْ ـ وما ذُبِحَ على النُّصُبِ ، وأنْ تَسْتَقْسِمُوا بالأَزْلَامِ ذَلكُمْ فِسْقٌ ... (المائدة ٣) .

* يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ ، قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّباتُ ، وما علَّمْتُمْ من الجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ ، تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللهُ ، فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ .. (المائدة ٤) .

* اَلْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ . وطعامُ الذين أُوتُوا الكتابَ حِلٌّ لكمْ ، وطَعَامُكُمْ حِلٌّ لهمْ (المائدة ٥) .

* يا أَيُّها الذين آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَيِّباتِ ما أَحَلَّ اللهُ لكمْ ، ولا تَعْتَدُوا ، إنَّ اللهَ لا يُحِبُّ المُعْتَدِينَ (المائدة ٨٧) . وكُلُوا ممارَزَقَكُمُ اللهُ حَلالاً

طَيِّباً . (المائدة ٨٨) .

* ..... وأُحِلَّتْ لَكُمُ الأَنْعَامُ إلَّا ما يُتْلَى عليكمْ .. (الحج ٣٠) .
* أُحِلَ لَكُمْ صَيْدُ البَحْرِ وطَعَامُهُ متاعاً لَكُمْ ولِلسَّيَّارَةِ ، وحُرِّمَ عليكُمْ صيْدُ البَرِّ ما دُمْتُمْ حُرُماً (المائدة ٩٦) .
* يا أَيُّها الناسُ كُلُوا مِمَّا في الأرضِ حَلَالاً طَيِّباً (البقرة ١٦٨) .
* يا أَيُّها الذينَ آمَنُوا كُلُوا من طَيِّبَاتِ ما رَزَقْنَاكُمْ ، واشْكُرُوا للهِ إنْ كُنْتُمْ إيَّاهُ تَعْبُدُونَ (البقرة ١٧٢) .
* وَكُلُوا واشْرَبُوا ولا تُسْرِفُوا ، إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ . (الاعراف ٣١).
* ومِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ والأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ منه سَكَراً ورِزْقاً حَسَناً (النحل ٦٧).
وإنَّ لكمْ في الأَنْعامِ لَعِبْرَةً . نُسْقِيكُمْ مِمَّا في بُطُونِهِ مِنْ بينِ فَرْثٍ ودَمٍ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً للشَّارِبينَ (النحل ٦٦) .
* وهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وغيرَ مَعْرُوشَاتٍ والنَّخْلَ والزَّرْعَ مُخْتَلِفاً أُكُلُهُ ، والزيتونَ والرُّمَّانَ مُتَشَابِهاً وغيرَ مُتَشَابِهٍ ، كُلُوا من ثَمَرِهِ إذا أَثْمَرَ ، وآتُوا حَقَّهُ يومَ حَصَادِهِ ، ولا تُسْرِفُوا إنَّهُ لا يُحِبُّ المُسْرِفِينَ. (الانعام ١٤١) .

وأشارت الآية (١٥٧ من سورة الأعراف) من القرآن الكريم إلى واجبات النبي نحو المسلمين أنّه :

* ... يأْمُرُهُمْ بالمَعْرُوفِ، وَيَنْهاهُمْ عن المنْكَرِ ، ويُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّباتِ ، ويحرِّمُ عليهم الخَبَائِثَ ، وعُرِّفَتِ « الطيبات » بأنها : ما تستطيبُهُ النفسُ وتشتهيه من الأشياء وقيل : هي الأشياء الطاهرة التي لم يرد نص بمنعها ولا ضرر منها .

المنع في السنة والاجتهاد :

وأما الخبائث فهي : ما تَعَافُهُ النفس وتستقذره من المأكولات والمشروبات التي لم تذكر في آيات التحريم (أي في النص القرآني) .

وعلى هذا ؛ فقد وردت في السنة نصوصٌ (أحاديث نبوية) تُحِلُّ أَطعمةً، وتحرِّمُ أخرى . وأحاديث تأمر بقتل بعض الحيوان أو تَنْهَى عن قتله .

وفي الإجماع ـ أي اتفاق الأمة الاسلامية ـ أُقِرَّ حلٌّ بعض الأطعمة وتحريم بعضها ، وحرم الضار كالسموم وغيرها .

وفي القياس : يحكم بالحل أو الحرمة بناء على مشابهة حيوانات غير معروفة في بلاد العرب بحيوانات عرفها العرب .

وفي الاستدلال بقواعد الاجتهاد يحكم على الحيوان المتولد من أصلين مختلفين أيحل أم يحرم ـ كالبغال مثلاً .

المحرمات من الحيوانات :

فإذا رجعنا إلى الأشياء المحرمة نجد أكثرها من الحيوانات ، وفيما يلي تفصيلات موجزة عن بعض المحرمات بنص قرآني (الآية ٣ من سورة المائدة).

١ ـ يحرم أكل الحيوان الميت ، سواء كان موته عادياً أو خنقاً ، أو موقوذاً (بضربة شديدة) ، أو متردياً (ساقطاً عن علو) ، أو منطوحاً (نطحه حيوان آخر فقتله) ، أو أكل السبع من حيوان جزءً فمات ، أو ذبح حيوان تقدمة لغير الله (كالأصنام والتماثيل) .

٢ ـ يحرم أكل الدم وشربه لما فيه من جراثيم ، وأبيح الدم المجمد (كالطحال والكبد) لأنهما يتعقمان بالنار .

٣ ـ يحرَّم أكل الخنزير (لحمه وشحمه وجميع أجزائه) ، وذلك لقذارته ونقله لمرض خطير (التريشينوز) ، ويحرم كذلك استعمال جلده وعظمه وكل ما له صلة به .

٤ ـ يحرم ما ذبح من الأنعام لصنم أو وثن ، أو لغير الله .

المحرم بالسنة :

أما ما حرِّم أكله بالسُّنَّة فهو :

١ ـ كل دابة لها ناب مفترس كالأسد ، والذئب ، والثعلب ، والضبع ، والنمر ، والفهد ، والدب ، وابن آوى ، والفيل ، والقرد ، والكلب ، والقط ، والسمور ، وغيرها (وهناك اجتهادات في المذاهب الاسلامية في الحرمة والإباحة والكراهة بشأن بعض الدواب كالضبع والثعلب

والسنجاب والفيل والسمور) ، وأحل بالاجماع أكل كل وحش غير مفترس ليس له ناب وليس من الحشرات : كالظِّباء ، وبقر الوحش ، وحُمُر الوحش) .

٢ ـ الطيور ذات المخالب الصائدة : كالصقر ، والنَّسْر ، والعُقَاب ، والباشق ، والبازي ، والشاهين ، والحِدْأة (وفيها اجتهادات في المذاهب) .

٣ ـ الطيور التي تألف الجيف ، أما آكلة الزرع والحب ، أو الجيف والزرع والحب فيباح أكلها (في أكثر المذاهب) .

٤ ـ الدواب المؤذية التي أمر الرسول بقتلها : وهي الحية ، والفأرة ، والكلب العَقُور ، والعقرب ، والحِدْأَة ، والغُراب الأبقع .

٥ ـ الحيوانات التي نهى الرسول عن قتلها وهي : الضفدع ، والنحل ، والنمل ، والهدهد ، والصُّرَد ـ

٦ ـ التمساح والضفدع من الحيوانات المائية يحرم أكلها ، وباقي حيوانات البحر يحل أكلها ولو كانت ميتة ، وتحرم إذا أنتنت . (في حيوانات البحر اجتهادات كثيرة بين المذاهب ، أهمها أن الحنفية والإمامية يحرِّمان حيوانات البحر سوى السمك فهو حلال ـ وهذا رأي مرجوح عند الشافعية أيضاً) .

٧ ـ الأشياء السامّة والضّارة ، والمُسْكِرَة ، والمُخَدِّرة ـ من حيوانية ونباتية وغيرها .

٨ ـ الأشياء النجسة بذاتها ، أو التي تنجست بغيرها (كالسمن إذا ماتت فيه فأرة يحرم إن كان مائعاً ، وإن كان جامداً يطرح ما حول الفأرة ويؤكل) .

٩ ـ الأشياء القذرة : كالبول ، والمخاط ، والبُصاق ، والمني ، والطعام المنتن .

١٠ ـ الطعام المسروق أو المغصوب ، أو الذي لم يأذن به مالكه .

طعام النبي وشرابه :

تحدث الإمام « ابن قَيِّم الجوزية » في كتابه « الطب النبوي » عن هدى النبي محمد عليه الصلاة والسلام وعاداته في مأكله ومشربه ، فذكر ما خلاصته :


النَّسر
الصقر
العُقَاب
الباشق
الشاهين
البازي
الهدهد
الغراب
الحدأة
النمل
الصُّرد
الكلب
القرد
الحية
الضفدع
التمساح
السنجاب
السمور
الذئب
الثعلب
القط
العقرب
الفارة
الاسد
ابن اوى
الفهد
الفيل
الخنزير
الدب
الضبع
النمر
الضب

* لم يكن من عادته حبس النفس على نوع واحد من الأغذية ، بل كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر وغيره .
* وكان إذا عافت نفسه الطعام ، لم يأكله ، ولم يحملها إيَّاه على كُرْهٍ .
* وما عاب طعاماً قط ، إن اشتهاه أكله ، وإلا تركه ولم يأكل منه .
* وكان يحب اللحم ، وأحبه إليه : الذِّراع ومقدّم الشاة .
* وكان يحب الحَلْوَاء والعسل ، ويأكل الخبز مأدوماً : بخل ، أو تمر ، أو بطيخ .
* وكان يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها ، ولا يحتمي عنها .
* ولم يجمع قط بين حليب وسمك ، ولا بين حليب وحامض . ولا بين غذائين حارين ، ولا باردين ، ولا لزجين ، ولا قابضين ، ولا مسهلين ، ولا غليظين ، ولا مرخِيَيْن ، ولا مستحيلين إلى خلط واحد . ولا بين مختلفين : كقابض ومسهل ، وسريع الهضم وبطيئه ، ولا بين شوي وطبيخ ، ولا بين طري وقديد ، ولا بين حليب وبيض ، ولا بين لحم ولبن .
* ولم يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته ، ولا طبيخاً بائتاً يسخَّن له بالغد ، ولا شيئاً من الأطعمة العَفِنَة والمالحة : كالكوامخ والمخلَّلات والمُلوحات .
* وكان يأمر بالعَشاء ولو بكفٍّ من تمر ، ويقول « تَرْكُ العشاء مَهْرَمَةٌ » .
* وكان ينهى عن النوم على الأكل ، وعن شرب الماء على الطعام لأنه يفسده ـ ولا سيما إن كان حارّاً أو بارداً .
* وروي أنه كان يدفع ضرر الأغذية والفاكهة ، بإصلاحها بما يُقَوِّي نفعَها : كأكله الرُّطَبَ بالقِثَّاء ، (فالرطب حار والقثاء رطب) فعدَّل أحدَهما بالآخر .
* وأمر بتناول السَّنا بالسَّنُوت (العسل الذي فيه شيء من السمن) ليدفع أذى السنا .
* وأمر عليّا رضي الله عنه بالكفِّ عن الإكثار من الرُّطب ـ وهو ناقِهٌ ـ ونصح له بتناول طعام من الشعير والسلق لأنه أنفع له ، كما نصح له بألا يتناول أكثر من سبع تمرات ـ وهو أرمد .

هدي النبي في آداب الطعام :

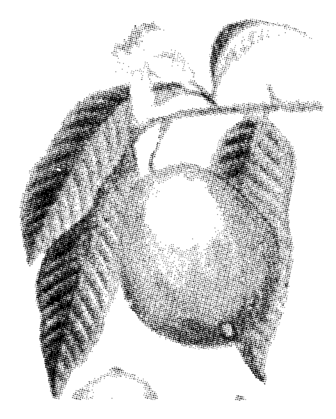
* نهى عمرَ بن أبي سَلَمه ـ وهو غلام ـ عن امتداد يده إلى نواحي صَحْفَة الطعام ، وقال له : كل مما يَلِيكَ .
* ونهى عن قيام رجل عن مائدة الطعام قبل الآخرين ، ولا يرفع يده ـ وإن شبع ـ حتى يفرغ القوم ، لئلا يخجل غيره فيقبض يده ، وفي نفسه حاجة في الطعام .
* وقدَّمَ أعرابياً ـ كان يجلس على يمينه ـ في تقديم اللبن إليه على أبي بكر الصديق الجالس على يساره ، وقال : الأيمن فالأيمن ..
* وقال : إن من السَّرَفِ أن تأكل كلما اشتهيت .
* وقال ما ملأ آدمي وعاءً شرّاً من بطن . بحَسْبِ ابنِ آدم لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَه ، فإن كان لا بدَّ فاعِلاً : فثلثٌ لطعامه ، وثلثٌ لشرابه ، وثلث لنفسه.

هدي النبي في الشراب :

* كان يشرب العسل ممزوجاً بالماء البارد .
* وكان أحب الشراب إليه الماء البارد الحلو ، والماء البائت .
* وكان يفضِّل الشُّرْبَ قاعِداً ، ويتنفس خلال الشرب ثلاث مرات يُبعِدُ فيها فمَهُ عن الإناء ، ويقول هو : أَرْوَى وأَمْرَأ وأَبْرَأ ، ويقول : « لا تشربوا نَفَساً واحداً كشرب البعير ، ولكنِ اشْرَبُوا مَثْنَى وثلاثَ ، وسَمُّوا إذا أنتم شربتم ، واحْمَدُوا إذا أنتم فَرَغْتُم » .
* وكان يوصي بتغطية الإناء وينهَى عن الشرب من فم السِّقاء ، وعن النفخ في الشراب أو التنفس فيه .
* وكان يشرب الحليب خالصاً تارةً ، ومَشُوباً بالماء أخرى .

الغُوَّافَة (الجوافة)

Le gogavier (The guava tree)



شجرة مثمرة من الفصيلة الآسية «Myrtacées» من ذوات الفلقتين كثيرة التويجيات التي منها الغوافة والقرنفل والآس ، والاوكالبتوس..

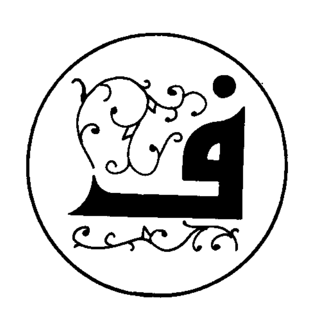
وهي شجرة صغيرة الحجم ، ذات أزهار بيض كبيرة ، وثمرتها صفراء لُبِّيَةَ ، لها نكهة مميزة ، طعمها حلو عصيري ، ومذاقه قوي.

أصل الغوافة من مناطق أمريكة الحارة ، وقد عرفت هناك منذ القديم ، وانتشرت في أكثر مناطق القارة الأمريكية وغيرها .

للغوافة أنواع عدة منها : الغوافة الحمراء ،أصلها من البرازيل وتزرع في غيرها ، وثمارها صغيرة حمر ، وفي القارة الأسيوية أنواع كثيرة من الغوافة وكذلك في أفريقية .

تعتبر « الغوافة » من أغنى المصادر بفيتامينات(أ ، ب١ ، ب٢ ، ج) ، كما تحوي مواد دهنية ، والبروتئين ،والكلسيوم،والحديد ، والفوسفور ، وقشورها أغنى من لبها بالفيتامينات ، وقيمتها الحرورية عالية ، وفي ثمرتها الخضراء يوجد حامض العفص بوفرة ، لذا يخشى منه في إحداث تسمم من مادة تسمى « سولاندين » لا توجد في الثمرة الناضجة الي هي سهلة الهضم ووافرة الحرارة ومما يذكر أن الحموضة والسكر والبكتين تتوازن بدقة في ثمرة الغوافة ، ويجب الحذر من الغوافة ذات اللون المتغير والرائحة الكريهة والذابلة .

لا تدخل الغوافة في صنع الأطعمة ، وإنما تؤكل فاكهة نيئة طازجة ، وتدخل في عمل منتوجات العجائن والجيلاتين والمأكولات المحفوظة ، وتجفف وتسحق وتضاف إلى المربيات لتقوية قوامها .



الفاصولية ، الفاصولياء

Le haricot (The haricats)

بقلة زراعية من القرنيات الفراشية « Légumineuses, Papilionacées » اسمها العلمي « Phaseolus » وورد ذكرها في كتاب الادريسي بلفظ (فازول) مما يدل على أن العرب عرفوها وزرعوها كصنف من اللوبياء التي تشبهها .

تعرف في سورية وفلسطين ومصر وغيرها باسم فاصولية ،وفي لبنان «لوبية».

عرفت منذ القديم واستعملها الهنود الحمر في أمريكا الشمالية والجنوبية ولم تكن معروفة في أوربة قبل اكتشاف أمريكا ، وكان اسمها في اللغة المكسيكية « Avacotl » وروي أن البستاني الشهير « أوليفيه دوسير « Olivier de serres قد زرعها ، وكانت تدعى « فازيول Faziol » وقد عرف نوع من الفاصولية باسم « Flageolets » حبوبه مستطيلة ولونه أخضر شاحب ، وكان للفاصولية تاريخ ساخر مضحك ، حين كان بحارة يمرون في رأس فايو « Le cap Fayot » وقضوا

في البحر أسابيع استهلكوا خلالها مؤونتهم من الطعام فاضطروا إلى العيش على حبوب الفاصولية ، فأطلق عليهم نعت « فاصولية ».

وكذلك كان لعواقب تناول الفاصولية في الأمعاء تاريخ مضحك في فرنسة ، حيث أصبح جنود الحراسة ـ الذين يتناولون الفاصولية ـ لا يستطيعون أداء مهامهم لغلبة النوم عليهم وأصابتهم بالنفخة والاستغراق في رؤية الأحلام المزعجة ، وقد كتب أحد مؤرخي العصر : « وإن كانت الفاصولية ذات قيمة غذائية كبيرة ، فلا ينبغي تقديمها لذوي المعد المرهفة ـ كالحراس ـ وإنما للفلاحين !..»

ومؤلف من القرن السابع عشر ـ مع اعترافه بمزايا الفاصولية الغذائية ـ ينصح للطلاب والحضريين باجتنابها لأنها عسيرة الهضم وتوجد أرياحاً ونفخة .

ويروى أن نابليون كان يحب الفاصولية حباً جنونياً . أما « بريات سافاران » الذّواقة المشهور فقد كان يبتعد عنها لأنها تسبب السمنة !

وكيفما كان الأمر ، فإن الفاصولية مغذية جداً ، ورائحة الاستهلاك ، وبخاصة اليابسة منها ، ومنذ زمن بعيد هي القاعدة الأساسية للتغذية في ثكنات الجيوش ، وفي المدارس الداخلية ، والمستشفيات .

قيمة الفاصوليا الغذائية :

يجب التفريق بين الفاصولية الخضراء ، والفاصولية اليابسة ، بالنسبة للعناصر التي تتألف كل منها ، ثم بالنسبة لقيمتها الغذائية :

فالفاصولية الخضراء : تحتوي على فيتامين (أ) ، وفيتامين (ب) ، (ج) ، ويتركز الاينوزيت في عروقها خاصة ، وفيها أملاح معدنية (فوسفور ورمل صواني ، وكالسيوم) ، ويخضور (كلوروفيل) ومائيات الفحم ، وعناصر حيوية : (نيكل ، نحاس ، كوبالت) . وفيها ماء ٨٩ ٪ ، ومواد دسمة ٠,٢١ ٪ ومواد نشوية ٢,٥ ٪ ومواد رمادية ٧٠ ٪ ، ومواد هيدروكاربونية ٧,٥٠ ٪ .

أما اليابسة : فتحتوي على بروتئين ، وفوسفور ، وبوتاسيوم ، وحديد ، وكالسيوم ، وفيتامين (ب) ، وفيتامين (ج) ، وفيها من الماء ١٢,٦٣ ٪ ،

ومواد دسمة ١,٥٤ ٪، ومواد نشوية ٢٠,٧٧ ٪، ومواد رمادية ٣,٥٠ ٪.

فوائد الفاصولية الخضراء :

لقد درس الدكتور « ا. بريسموريه A. Brissemoret » خصائص مقويات القلب المصنوعة من مادة « الاينوزيت L'inosite » الموجودة في عروق الفاصولية الخضراء فوجدها نافعة. وأقر الدكتور « هـ. لوكليركH. Leclerc» إعطاء منقوع العروق الطازجة في الغول (الكحول) من ٧٠ـ ١٢٠ نقطة أربع مرات في اليوم لتنشيط القلب وتقويته.

ومنذ بضع سنوات صنع مخبر شهير مستحضراً من خلاصة الفاصولية الخضراء يستطيع وقف نقص كريات الدم البيض.

وتوصف الفاصولية الخضراء بأنها جيدة الغذاء ، ولا تسمن ، ويمكن أن يتناول منها مرضى القلب ، وذوو الضغط العالي ، وسوء الهضم. فتقوم مقام البروتئين الحيواني في بعض الأحيان. ويشترط أن تكون طازجة القطف وطرية. وهي مهدئة للأعصاب ، ومدرة للبول ، ومنظفة للدم ، وضد التعفنات ، ومقوية للكبد ، والبانكرياس. وتعطى في حالات : النقاهة ، وبطء النمو ، والإعياء ، والرمال البولية ، والزلال ، والروماتيزما ، والنِّقْرِس ، والسكر ، وقلة البول ، ونقص المواد الحيوية في الجسم ، ويفيد عصير قرون الفاصولية الخضراء بمقدار نصف قدح في اليوم.

فوائد الفاصولية اليابسة.

أما الفاصولية اليابسة فهي : مغذية جداً لغناها بهيدرات الكربون ، وبالفيتامينات النباتية التي يمكن أن تنوب مناب الفيتامينات الحيوانية في بعض الحالات ، والمئة غرام منها تعطي أكثر من ٣٠٠ حروري. وتوصف في حالات الحاجة للغذاء ، ولتنشيط الجسم ، وتعزيز الجهاز العصبي ، ويستحسن أن تؤكل حبوب الفاصولية بقشرها لأنها تحتوي على خمائر مفيدة ، وهي سهلة الهضم إذا لم تكن قديمة ، وإذا طبخت مع الفاصولية الخضراء أو أضيف إليها شيء من البقدونس أوالثوم ، أو السعتر أو غيرهما من الخضراوات.

وتوصف الفاصولية اليابسة : للرياضيين ، وذوي الأعمال المرهقة ،

والمراهقين؛ وتمنع عن البدينين ، والمصابين بالمغص المعدي والأمعائي وبالقروح وعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، والنقهاء والحاملات ، والأطفال الصغار وذلك لصعوبة هضمها .

تطبخ حبوب الفاصولية وتهرس ، وتستعمل كمادات للحروق والتهابات الجلد والقوباء . وماء طبخ حبوب الفاصولية إذا غسلت به الأقمشة القطنية المصبوغة أو المطبوعة تحفظ ألوانها .





الفانيلا

La vanille (The vanilla)

نبات عني متسلق من الفصيلة السحلبية ، وهو شجيرة خشبية تنبت طفيلية على غيرها ، وتعلو عن الأرض علواً كبيراً بتسلقها وتشبكها بجذوع الأشجار. جذورها عرضية منتفخة وأوراقها كبيرة عصيرية ، وأزهارها صفر مخضرة ، أو تثمر قرونا لونها أسمر محمر وهي لامعة متينة ، وتحتوي على دهن دسم ذي طعم زنخ ورائحة كريهة ، وعلى راتينج رخو تنتشر منه إذا سخن رائحة الفانيلا بضعف.

عرفت الفانيلا في المناطق الأمريكية الحارة ، ونقلها الاسبان إلى أوربة ، وزرعت في مناطق كثيرة.

وفي القرن التاسع عشر كثرت زراعتها في : الأنتيل ، والمكسيك ، وتاهيتي ، واندونيسيا ، وبخاصة في جمهورية مالغاش التي تنتج وحدها ٧٠ ٪ من انتاج العالم منها.

غش الفانيلا :

ومما يستحق الذكر أنه في سنة ١٩٦٦ صدر قرار بمنع بيع منتوج كيماوي يعرض باسم « الفانيلا » أيضاً. ولذا يجب ألا يخلط بين الفانيلا الطبيعية والمنتوج الكيماوي « الفانيلين La vanilline » الذي هو مادة معطرة اصطناعية استخرجت من خلاصات الصنوبر والقرنفل ، والغايكول ، أو من مشتقات الفحم الحجري ، وغالباً ما تستعمل في صناعة البسكويت ، ولكنها ممنوعة في صنع البوظة والكريما ، بينما الفانيلا الأصلية مسموح باستعمالها ، ولذا يجب الانتباه إلى ما يكتب على علب هذه المصنوعات ، فاذا كتب « vanillé » فهي بالفانيلا الصحيحة ، وإذا كتب « vanilline » فمعناه أنه من المادة الكيماوية.

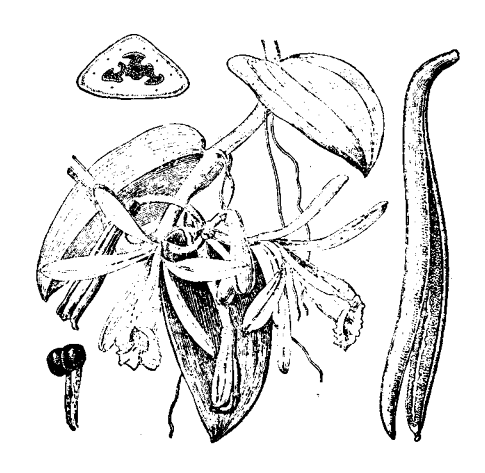
تأثير الفانيلا في الجسم :

تؤثر الفانيلا في الأجزاء الحية تأثيراً منبهاً ، فالمقدار اليسير منها ، أو

من مركباتها ينبه المعدة ، فتصير ممارسة الوظائف الهضمية أسرع وأسهل ، وتؤثر في أعصاب السطح المؤدي إلى المخ والنخاع الشوكي فيحس الشخص بالتقوية والتسخين والحيوية .

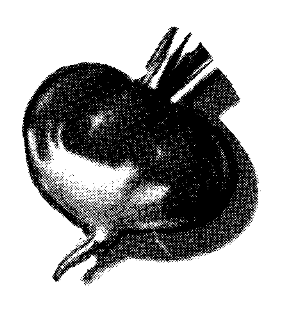
وتؤثر في المخ فتقوي الحافظة وتساعد قوة التعقيل ، وتزيد في فاعلية القوى الأدبية ، ولكن المقدار إذا زاد أو طالت مدة استعماله نزع القوى وأتعب أعضاء الهضم وأحدث حالات مرضية ، كضخامة أو تيبُّس .

لقد اعتبرت من الجواهر الدوائية المنبهة ، ولكن استعمالها ـ كدواء ـ أصبح نادراً ، وأكثر استعمالها لتعطير الكحوليات والوسائل الروحية ، كما تستعمل غالباً مع الشوكولاتة ، فتصيّرها لذيذة لطيفة مقبولة ، فتعين على هضمها وتعيد للقوى الهضمية الضعيفة شدتها فتؤثر كتأثير القهوة . تستعمل الفانيلا لاثارة الشهية بغليها في كأس حليب وتعطى للناقهين ، ويمكن استعمالها مرة أخرى لأنها لا تفقد خواصها . وهي تنشط الكسالى ، وتساعد الذين يبذلون جهداً كبيراً . وتعد كما تعد الكريما : توضع في الحليب بيضة أو بيضتان ثم تخفق جيداً مع السكر ، ويوضع المزيج في قدر في أسفله قطعة كبيرة من الخبز المقشور مع قليل من الفانيلا ويطبخ على النار حتى ينضج .



الفُجْلُ

Le radis (The radish)



نبات حَوْلي ـ أو شبه حولي ـ من الفصيلة الصليبية « crucifères » اسمه العلمي « رافانوس Raphanus » له جَذْر وَتَدِي لحمي ، ومجموعة من الأوراق الصغيرة ، يحل محلها فيما بعد القائم المثمر من النبات ، وله أنواع كثيرة زرعت منذ ألفي سنة ، ولا تزال قريبة من النوع الأصلي ، وتتحول عادة إلى نوع ذي جذر جاف خشبي .

تزرع أنواع الفجل في جميع الأنحاء ، وتطلب لرائحتها الحادة ، وتختلف أصنافها في الحجم والشكل ولون الجذور ، وتستنبت في دافئات لتربية النباتات بالحرارة ، وتؤكل ـ على الأكثر ـ غير مطبوخة .

الفجل في الطب القديم :

لعب الفجل ـ بجميع أنواعه ـ دوراً هاماً في الطب القديم ـ فاستعمل لعلاج النظر ، ولإذابة الرمال والحصى ، ولوقف بصق الدم ، ولادرار البول ولمكافحة السموم .

واهتم الأطباء العرب بالفجل ، فتحدثوا عنه كثيراً ، وأشادوا بفوائده ، فهو : مقو للهضم ، مشدِّد للمعدة ، مضاد للحفر ومدر للبول . فاذا أكل قبل الطعام دفعه إلى فوق فيسهل القيء وخصوصاً مع ماء العسل ، واذا أكل أدرَّ الطمث . وبزره بالشراب أو بالخل يقيء ويدر البول ، ويحلّل ورم الطحال ، وإذا طبخ بالسكنجبين (شراب من الخل والعسل) وتغرغر به حاراً نفع الخنَّاق ، وإذا شرب بالشراب نفع من نهشة الحية ، وإذا تضمد به على القرحة الغنغرينية أو القوباء أبرأها ، وهو يزيل النمش والكلف ، جيد لوجع المفاصل ، ويدر اللبن ، ويزيد فيه ، وإذا طلي البدن بماء الفجل بعدت عنه الهوام ، وورقه يحد البصر ـ أكلاً ـ .

وأكل الفجل يحسِّن اللون ، ويُنبت الشعر المتناثر ، ويحسّنه . وشرب أوقية من عصير أغصان الفجل بلا ورق يفتت الحصى صغاره وكباره في المثانة .

والتغرغر بخله يزيل الخوانيق ، وإذا جعل بزره على القوباء مسحوقاً منخولاً أبرأها ، وكذا طلاؤها بماء ورقه .

والإكثار من الفجل الطري يمغص ، والفجل يسرع إليه العفن ولا سيما في المعدة فيبخر تبخيراً نتناً .ومن تجريباتهم : إذا قُوِّر رأس فجلة وقطر فيها دهن ورد ثم قطر في الأذن الوَجِعَة أبرأها ، وإذا قوِّرت قطعة من الفجل ووضع في حفرة التقوير أربعة دراهم من بزر اللفت وغطيت بقطعتها التي قورت منها أولاً وغُلِّف الكل بعجين ثم دفنت في حرارة نارية حتى ينضج العجين ، ثم استخرجت الفجلة وقد بردت ثم تطعم لصاحب الحصاة فإنها تبرئه ، يفعل ذلك ثلاثة أيام .

في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ، تبين من تحليل الفجل أنه يحتوي على : ٨٥ ٪ ماء ، ومواد نشوية ومعدنية قليلة ،ونسبة مخفضة من فيتامينات (ب ، بP، ج) ، وفي جذوره فيتامينات (أ) و (ج) ، والكلسيوم ، والحديد ، وحمض النيكوتنيك ، واليود ، والكبريت ، والمنغنيزيوم ، والرافانول (وهو جوهر كبريتي) . وقيل في فوائده : إنه مشه ، مضاد للحفر : مضاد للرشح ، مطهر عام ، وهو يقوي العظام ، ويدر البول ، وعصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية ، ونوبات الكبد والرمال ، وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر . وينفع ضد السعال الديكي ، وتخمرات االأمعاء .

قيمته الغذائية :

للفجل قيمة غذائية حسنة لاحتوائه على بعض الفيتامينات ، وعلى الكبريت (المفيد للجلد والشعر) ، والحديد (المفيد ضد فقر الدم) ، ولكن الزيت الطيار الموجود في قشرته ـ وهو الذي يعطيه النكهة الحِرِيفة ـ يجعله صعب الهضم ، ولا تتحمله المعد الضعيفة . ويجب أن يعلك كثيراً لأن اللعاب الكثير

ضروري لتسهيل هضمه ، وأوراقه أحسن منه في كل ما ذكر .

يسمح للبدينين بتناول الفجل (بلا مواد دسمة ـ كالسمن والزبدة والزيت ـ وبلا ملح) ، وللذين يشكون من قلة إفراز اكبادهم ، وبعض الأطباء يوصون بتناول الفجل للمصابين بالرمال والحصى ، كما يوصى بتناوله المصابون بأمراض المرارة ، والنقرس ، والروماتيزما ، والأطفال ، والحبالى ، وفقراء الدم لوجود الحديد فيه ، ويشترط أن يكون الفجل طازجاً طرياً ويعلك جيداً ويفيد الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجلد لوجود الكبريت فيه .

ويمنع عن المصابين بأمراض الكبد ، والمغص المعدي والمعوي ، وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة .



الفُجْلُ الأسودُ (فُجْل الخيل)

Le Raifort (The horse-radish)

من أنواع الفجل المستعمل كثيراً في أوربة وأمريكة « الفجل الأسود » الذي يسمى أيضاً فجل الحصان ، أو « فجل الخيل » . وهو نبات طويل ينتشر تلقائياً في كثير من الأماكن ، وله أوراق خضر مسنَّنة ، وكتل من الأزهار والجذور الكبيرة الأسطوانية المكتنزة البيض ، وهي تكشط أو تبشر ، وتؤكل طازجة أو محفوظة في الخل ، وله طعم لاذع ، وهو بهار قيّم يستعمل منذ سنين عديدة ، ويستخرج من بذوره زيت طيار يشبه زيت الخردل ، ويسمى « خردل الرُّهبان ، أو الخردل الألماني » .

استعماله في الطب والغذاء :

وهذا النوع من الفجل يستعمل منذ القديم : مضاداً قوياً لحفر الأسنان ، ومدراً للعاب والبول ، وضد الروماتيزما المزمنة .

ويستعمل الزيت بدل الخردل : تابلاً حريفاً فاتحاً للشهية ، ومن الخارج محمراً ومنشطاً . وتحضر منه مضمضة منبهة ومقوية لأنسجة الفم والحلق ، وصبغةً وشراباً .

وبحسب رأي الغذائيين الحديثين يعتبر الفجل الأسود صعب الهضم ، ويؤخذ عصيره في الأرياف الأوربية ضد التهاب القصبات والسعال الديكي .

وقيمته الغذائية تتمثل في احتوائه على فيتامين (ج) بدرجة عالية ، ويلاحظ أن البحَّارة الذين يتناولون الكثير منه لا يصابون بنخر الأسنان . وهو يفيد في تنشيط الجهاز العصبي ، والغدد ، وبسبب صعوبة هضمه يستحسن استعماله بحذر .

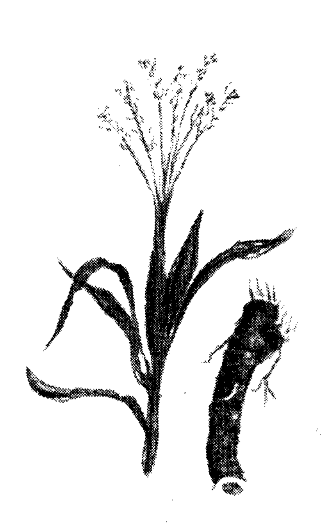
استعماله في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يستعمل عصيره (١٠٠ ـ ٤٠٠ غ في اليوم) للخلاص من رمال المرارة ، وخلاصة عصيره (من ١٠ـ٤٠ سنتمتراً مكعباً) في اليوم

مع الغليسيرين تؤخذ ضد السعال من جميع الأنواع .

ويوصف لمرضى : فقر الدم ، والسل ، والربو ، والتهاب القصبات المزمن ، وداء النقرس ، والرثية (الروماتيزما) ، والرمال البولية ، والشلل ، وداء الحفر ، والتشنج ..





الفَرَاسْكِين

La Pamplemousse (The citrus decumana)

نوع من الليمون ثمره أُخَيْضر كبير لا يؤكل، وهو غير « ليمون الجَنَّة » المسمى « غريب فروت Grape-fruit » ، والمعروف لدى العوام باسم « غريفون » (ر . كلمة غريفون).

يعرف في دمشق باسم (الفَرَاسْكِين) وفي مصر « الليمون الهندي » .

لم يعرف موطن الفراسكين الأصلي ، ويحتمل أن يكون جزر الهند الغربية ، وأن يكون طفرة من « الشادوك » ، أو هجيناً مع البرتقال الحلو .

انتشر في الدنيا القديمة ، وانتقل من جزر الهند الغربية إلى فلوريدا في عام ١٨٠٩ ، واعتبر شجر زينة حتى عام ١٨٨٠ ، وزاد إنتاجه منذ عام ١٩٠٥ زيادة كبيرة ، كما اتسع انتشاره ، ويزرع بكثرة في أمريكا وجنوب افريقية وفلسطين والهند .

شجره كبير الحجم مرتفع ، وورقته ذات عنق مجنَّح ، والثمرة مستديرة أو كُمَّثْرِيّة ناعمة ، لونها أخضر ناصل ، وهي أكبر ثمار الحوامض (الموالح) وقشرتها رقيقة عليها غدد زيتية ، ولبها حمضي بمرارة خفيفة (ر. الحمضيات).

تركيب الفراسكين وفوائده :

يتألف « الفراسكين » من عناصر عديدة ، عرف منها في التحاليل ، ما يلي : (في المئة غرام منه ، يوجد : ٨٩ ع من الماء ، و ٩ غ من السكر ، و٩ من البروتين، و٠,٦ من الدهن . وفيه من المعادن : كلسيوم ٢٠ ملغ ، وفوسفور ١٨ ، وبوتاسيوم ١٩٠ ، ومنغنيزيوم ١٢ ، وكبريت ٧ . كما فيه آثار من الصوديوم ، والكلور ، والحديد ، والنحاس ، والمنغنيز . ومن الفيتامينات : (ب١) ٠,٠٧ ملغ ، و(ب٢) ٠,٠٥ ، و (ج) ٤٠ ، و (ب ب) ٠,٣ ، و (أ) ٠,١ ، وفيه زيوت جوهرية. وغول (كحول) ، وبكتين ، وحامض الليمون . وتعطي المئة غرام منه ٤٣ حروريا.

أما خصائصه فهو : هاضم ، مقو ، مشهٍ ، ملين ، مدر للصفراء والبول ،

مرطب ، قاطع للنزف . ويُعطَى في حالات : فقد شهية الطعام ، التعب ، عسر الهضم ، التسمم ، التهاب المفاصل ، نقص إفراز الصفراء ، علل الصدر ، زيادة الدم ، قلة البول ، ضعف الأوعية الشعر ، التهيج العصبي .

يستعمل عصيره لوحده أو مع السكر أو العسل ، ثلاثة أقداح في اليوم قبل الطعام ، للاستفادة منه في العلل والحالات المرضية التي ذكرت .

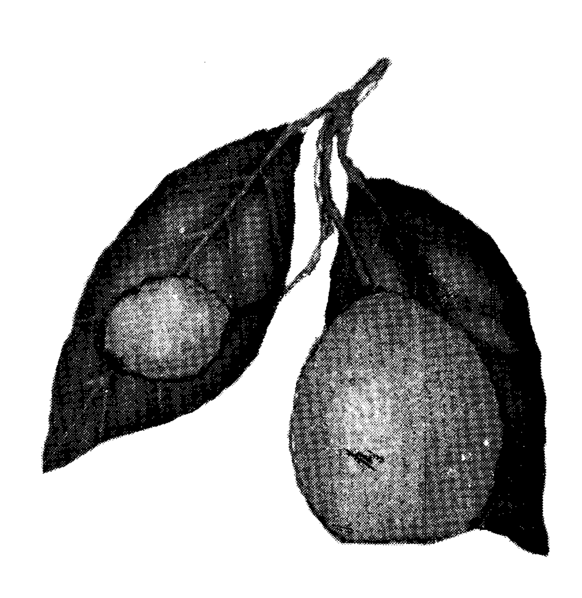
لا يستفاد من الفراسكين في أنواع المآكل ، وإنما يستفاد من حمضه عوضاً عن الليمون عند الحاجة .

الفَرَمْبُوَاز

هو ما يعرف بالعربية بتوت العليق (ر . توت العليق)

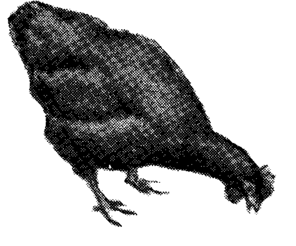
الفراولة

اسم يطلق في مصر على (الفريز) أو توت الأرض (ر . الفريز) .



الفَرُّوجُ

Le poussin (The chicken)



اسم فرخ الدجاج ، وقد تحدثنا عنه خلال حديثنا عن الدجاج (ر . كلمة الدجاج) ، وعن اللحوم عامة (ر . كلمة اللحم) ، ونكتفي هنا بذكر بعض ما جاء في مصادر عربية عن الفروج ولحمه وخواصه ،وبعض طرق أكله.

الجاحظ يصف الفروج :

وصف « الجاحظ » الفروج في كتابه « الحيوان » فقال : « يخلق من البياض ، ويغتذي بالصفرة ، ويتم خلقه لعشرة أيام ، والرأس وحده يكون أكبر من سائر جسده ... والدجاجة إذا هرمت لم يكن لبيضها مح (صفار) ، وإذا لم يكن له مح لا يخلق منه فروج ... والفروج يخرج من البيضة كاسياً كاسباً ، سريع الحركة ، يدعى فيجيب ، ويتبع من يطعمه . ثم هو كلما كَبر ماق وحَمُق وزال كَيْسه . وهومُشْتَرك الطبيعة : يأكل اللحم ، ويحسو الدمَ ، ويصيد الذباب ، وذلك من طباع الجوارح ، ويأكل البقول ؛ وذلك من طباع بهائم الطير ... » .

رأي بعض أطباء العرب :

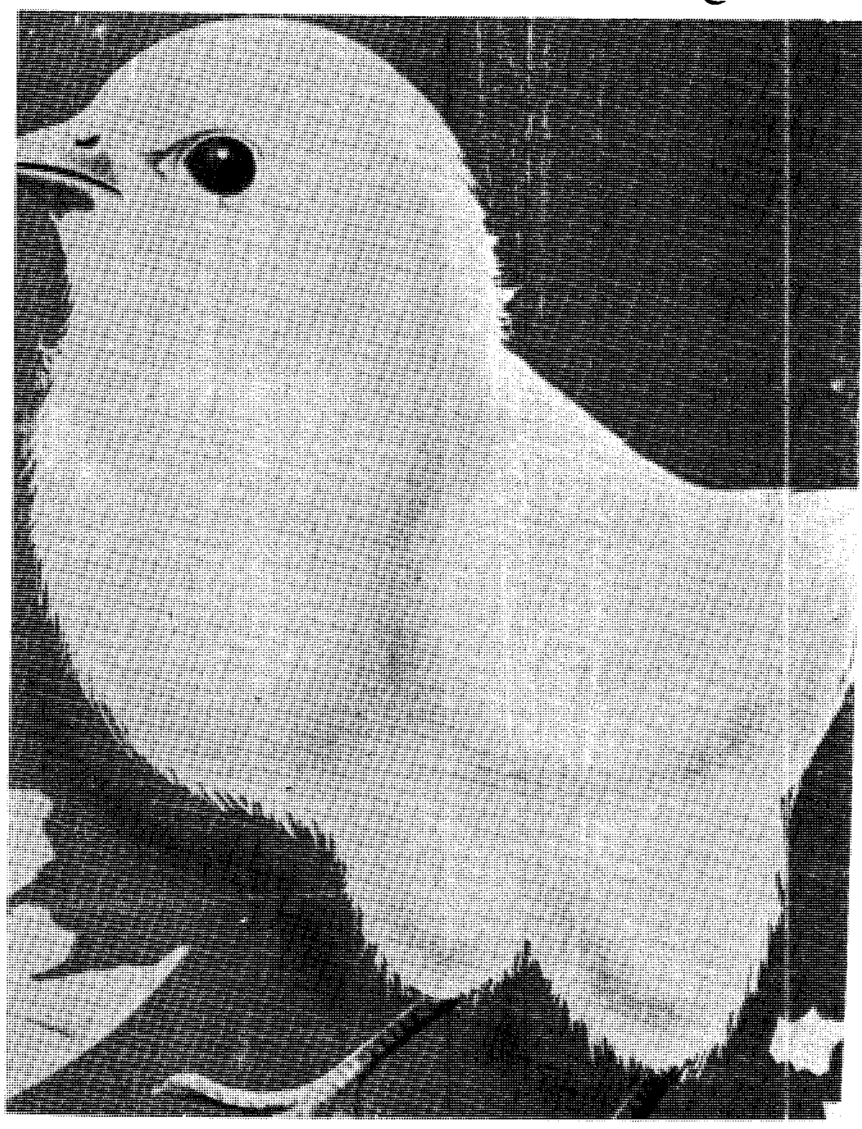
وتحدث أطباء العرب عن الفراريج فقال فيها ابن سينا : ... ولحم الفراريج أحر من لحم الدجاج الكبير ، ولحم الدجاج الفتي يزيد في العقل ، ودماغها يمنع النزف الرعافي العارض من حُجُب الدماغ ... ، ويزيد في المني .

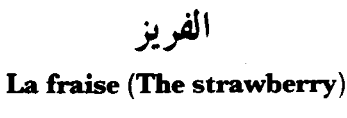
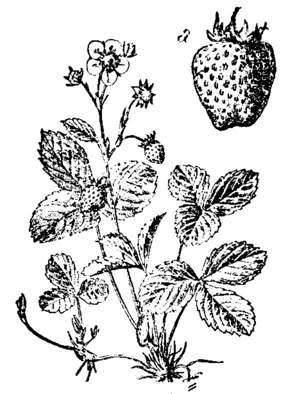
وقال ابن قيم الجوزية : «... والفراريج سريعة الهضم ، ملينة للطبع ، والدم المتولد منها دم لطيف جيد ... »

وقال ابن جزلة : « أجودها ــ الفراريج ــ حين تبتديء بالصياح ، وشحمها أجود من شحم الدجاج الكبار ، وغذاؤها موافق لجميع الناس ... »

وقال غيرهما : الفراريج أسرع الطير الأهلي انهضاماً ، وأحمدها غذاء ،

وأفضلها جوهراً ، وأكثرها توليداً للدم المحمود . منفعتها : تقوية الشهوة ، وتسكين حرارة المعدة . وهي غذاء للضعفاء القُوَى ، الضعيفي المعدة . ضررها : بأصحاب الكد والتعب ، وأصحاب المعدة الحارة لأنها تحترق في معدتهم وتبسطها . ودفع ضررها : باختلاف صنعتها ، والتعديل بالطبخ ...



الفريز

La fraise (The strawberry)

نبات عشبي معمّر قصير، من الفصيلة الوردية « Rosacées ». فيه ضروب عديدة مزروعة. ليس له اسم عربي في الكتب القديمة الزراعية واللغوية، ويعرف في الشام باسم « الشُّليك » من التركية، وفي مصر باسم « الفَرَاوْلة » من الافرنجية، وباسم « توت الأرض » تعريباً لاسمه بالفرنسية.

ولم يرد له ذكر في الآثار القديمة، ويظن أن الاغريق والرومان والعرب لم يعرفوه، أو لم يزرعوه. وربما كان في حالة وحشية في أوربة وأمريكة وأسية، إن المستوطنين في أمريكة ربما زرعوه، ومن هناك انتقل إلى أوربة.

وتقول بعض المصادر الفرنسية: إن المناطق الجبلية في الألب والماسيف سنترال في فرنسا كانت موطن نبات الفريز الذي عرف وقدّرت قيمته منذ القرون الوسطى بدليل أنه وجد اسمه في دفتر حسابات « دوق دو بوربون » تاريخها نهاية القرن الرابع عشر، جاء فيها: أنه « دُفِعَتْ أجور أربعين يوماً إلى بستانيين لأجل أن يزرعوا في بستان « السيدة »، في ثماني قطع من الأرض « نبات الفريز » الذي جَلَبَتْهُ من الحِراج المحيطة بالبستان أربع نساء ». وذكر أن الكرز لم يعرف بالشكل المستدير والكثيف اللب إلا في القرن السابع عشر، وقيل: إن « فريز شيلي » الذي كان أصل أكثر أنواع الفريز المزروع في فرنسة نقله سائح يدعى « فريزييه Friezier » في نهاية حكم لويس الرابع عشر (ملك الشمس) الذي أمر بزرع الفريز في الحدائق الملكية بفرساي.

وروي أن زراعة الفريز عرفت في انكلترا منذ القرن السابع عشر، وانتشرت زراعته على مدى واسع في المناطق التي يعيش فيها، وهي ذات ذات المناخ المعتدل المشمس.

قيمة الفريز الغذائية والعلاجية :

إن الفريز فاكهة ثمينة ، سهلة الهضم ، توافق المعد الضعيفة ، ولكنها تسبب ـ في بعض الأحيان ـ حساسية في بعض الأجسام ، تتجلى في طفح جلدي وبثور ، فيجب التوقف عن تناوله حالاً ، ويمكن التثبت من تأثيره هذا بتناول حبة واحدة قبل الطعام .

إن الفريز غني بالماء (٨٩,٥ ٪) ، وفيه من الأملاح المذابة (١٨,٤٦ ٪) ، ومن الكلس والحديد (٠,١٣٧ ٪) ، ومن المواد البروتينية (٠,٨ ٪) ، ومن السكر (٥,٨ ٪) ، ومن الألياف والمواد الدسمة (٢,٤٦٣ ٪) ، ومن المواد الزيتية (٠,١٥٢) ، ومن حمض الصفصاف (٠,١ في الكيلو) .

وفيه من فيتامينات (ب ، ج) من ٦٠ ـ ٨٠ ملغ في المئة غرام ، كما فيه من فيتامين (هـ) وفيتامين (ك) .

ورغم كل هذا فان الفريز يعتبر قليل الغذاء بسبب قلة المواد الدسمة فيه (٤٥ حرورياً في المئة غرام) ، وهذا ما يجعله فاكهة جيدة للبدينين . وفي حبات الفريز الصغيرة خواص ملينة مطهرة .

وعصير الفريز قلوي ومدر للبول ، وفيه أيضاً أحماض عضوية ، وأملاح البوتاسيوم التي تنشط إفراز عصارات المعدة . وهو ليس سهل الهضم فقط ، بل هو أيضاً يساعد على الهضم

يوصف الفريز بأنه : مغذ ، مقو ، مرمم ، مرطب ، مدر للبول ، مريد للادرار ، مهبط لضغط الدم ، منظف للدم ، مضاد للتسمم ، مساعد لقوى الجسم الدفاعية ، مطهر ، ملين ، منظم لافرازات المرارة ، والجهاز العصبي ، والغدد الصم ، وقاتل للجراثيم . ويستعمل ضد النزيف ، ولتجديد الحيوية .

ينصح بتناول الفريز لكل الأشخاص باستثناء ذوي الحساسية المفرطة .

ويمكن للمصابين بالمرض السكري تناوله باعتدال لأن السكر الموجود فيه « من فئة اللوفلوز Levulose » النقي سهل الهضم والتمثيل .

ويستفيد من تناول الفريز المصابون بالرِّثْيَة « الروماتيزما » ، وبداء المفاصل، والنِّقرس ، والكبد ، والمرارة ، والسل ، والكُلَى . كما يفيد الفريز الأطفال ، والشيوخ ، والنقهاء والمصابين بعسر الهضم ، وأمراض المثانة ، والحصى والرمال ، وهياج الاعصاب ، والالتهابات الداخلية ، والوهن النفسي ، والإمساك . ويفيد استعمال الفريز من الخارج للعناية بالوجه .

كيف نستفيد من الفريز :

يجب أن يؤكل الفريز على الريق ، ويمكن أن تتراوح كمية ما يؤكل منه بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ غرام في اليوم ، ويعزو بعض المعمرين شيخوختهم الطويلة المنشطة إلى تناولهم الكثير من الفريز .

إن عصير الفريز مضاد للجراثيم ، ففي ١٩ بيئة ملائمة لزرع الجراثيم ؛ لم يظهر فيها جرثوم التيفوئيد لأنه وضع فيها قليل من عصير الفريز . وعصيات « ايبرت Eberth » التي وضعت في عصير الفريز بنسبة ١/٤ اختفت تماماً بعد ساعات .

ولمكافحة دود « Axjures » يؤكل ٥٠٠ غ من الفريز صباحاً ـ على الريق ـ ويظل بلا أكل حتى الظهر .

وأوراق الفريز وجذوره تحتوي على خصائص نافعة ـ بشكل مغلي ـ لمكافحة الاسهال ، والروماتيزما ، والنقرس ، ونقص إفراز الصفراء ، وعاهات الكبد ، والمثانة ، والكُلَى ، والمرارة .

وصفات من الفريز :

١ ـ لتجميل جلد الوجه يستعمل الفريز كما يلي : تهرس حبات من الفريز ويدهن بها الوجه جيداً قبل النوم ، وتترك لتنشف وتبقى حتى الصباح ، فتغسل بماء البقدونس الأفرنجي « Cerfeuil ». فينشط الجلد ، ويشرق اللون ، وتزول التجعدات .

٢ ـ يُصفَّى عصير خمس حبات من الفريز في قطعة قماش ناعمة مع بياض بيضة مخفوق ويضاف إليه خمس نقاط من ماء الورد وعشر نقاط من صبغة صمغ جاوة « Benjoin » ، تمزج جيداً وتمدد على كمادة من القطن ثم توضع على الوجه لمدة ساعة ، ثم ترفع الكمادة ويغسل الوجه بماء فيه بيكاربونات الصودا بنسبة ١٥ غراماً في الليتر .

٣ ـ عصير الفريز يسهل إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التي تتراكم عليها .

٤ ـ إن الفريز الناضج يكون لونه أحمر صافياً ، وهو الصالح للأكل ، أما الفجّ الأخضر فيحتوي عناصر مخرِّشة للمعدة والأمعاء ، أما الناضجة كثيراً فإنها تكون سيئة الهضم لأنها في بدء تخمرها .

٥ ـ إن الزعم بأن غسل الفريز يذهب بنكهته الطيبة هو زعم خاطىء ، وهذا يحصل إذا نقع الفريز طويلاً في الماء . أما غسله بسرعة وبماء غزير حار عدة مرات ، فلا يمكن الاستغناء عنه ، وهذا يزيل عنه الجراثيم وسموم الأسمدة ، ولا يذهب بنكهته .



الفُسْتُق

Le pistachier (The pistashio-tree)



جنس أشجار مثمرة وحرجية من الفصيلة البطمية « Anacardiacées ou Térébinthacées » يألف شجر الفستق الأراضي الرملية ، ويتكاثر بالبزور والترقيد والتطعيم ، والأحسن بالبزور ، والسقي الكبير يضر هذا الشجر ، والتقليم لايوافقه.

زرع هذا الشجر في بلدان البحر المتوسط منذ أربعة آلاف سنة ، ويزرع في سورية في مدينة حلب خاصة بكثرة ، ومنه أشجار قديمة في قرية « عين التِّينَة » في جبل سَنِير بقضاء القلمون (محافظة دمشق) اشتهر بجودة نوعه وطيب نكهته ويكثر زرع الفستق في تركية وإيران والأفغان ، وفي الولايات المتحدة وغيرها.

وثمرة شجر الفستق المزروع « Pistache vrai ou cultivé » تدعى « الفستقة » وهي لوزية الشكل في حجم الزيتون ، غلافها قاس ذو فلقتين عليه غطاء ليّن محمّر ، والبذرة الداخلية مغطاة أيضاً بغشاء رقيق أحمر بنفسجي وهي بذرة زيتية دسمة لذيذة الطعم .

الفستق عند العرب :

عرف العرب الفستق في عصورهم الزاهرة ، واستعملوه في أطعمتهم المُتْرَفَة.
ووصفه شعراؤهم في أبيات كثيرة ، منها قول أبي بكر الصنوبري :

وحَظِّـيَ من نَقْـلٍ إذا مـا نَعَتُّـــهُ ... نَعَتُّ لَعَمْـري منه أحسنَ مَنْعُوتِ
مِن الفُستـقِ الشامـيِّ كـلُّ مَصُونَـةٍ ... تُصَانُ عنِ الأَحْـداقِ في بَطْنِ تَابُوتِ
زَبَرْجَـدَةٌ ملفـوفـةٌ في حَرِيـرَةٍ ... مُضَمَّنَةٌ دُرّاً مُغَشّى بيـاقُـوتِ

وتحدث أطباء العرب عن الفستق ، فقال الشيخ الرئيس ابن سينا : طبعه أشد حرارة من الجوز .. وهو يفتح سَدَدَ الكبد لمرارته وعطريته وفيه عفوصة. وغذاؤه يسير جداً ، وهو جيّد للمعدة ـ خصوصاً الشامي الشبيه بحَبِّ الصنوبر ـ وهو يفتح منافذ الهواء ، ودهنه ينفع من وجع الكبد الحادث من الرطوبة

والغلظ . فإن قال قائل : لم أجد له في المعدة كبيرَ مضرة ولا منفعة ، أقول : بل يمنع الغثيان ، وتَقَلُّبَ المعدة ، ويقوي فمَها ... وقال ابن البيطار : الفستق ثمرة طيبة ، تنقي الكبد ، وتنفع من علل الصدر والرئة ، والذي ينال البدن منه من الغذاء يسير جداً . وهو أشبه أن يكون مفرِّحاً مقوياً للقلب ، ومن خاصته تطييب النكهة ، ويمنع أبخرة المعدة التي ترقَى إلى أعلى ، ويزيل المغص أكلاً . وقشره الخارج الرقيق إذا نُقع في الماء وشُرِب قطع العطش والقيء وعَقَلَ البطنَ ، ودهنه مضر بالمعدة .

وقال ابن جَزْلة : أجوده الحديثُ الكِبارُ ، وهو جيّد للمعدة ويزيد في الباءة ، وينفع من السعال البلغمي . وقيل : إن لبَّه يزيل الخفقان ، ويولِّد الدم الجيد ، ويخصِب البدن ، ويزيد في العَقْل والحفظ والذكاء ، ويصلح الصدر ، ويزيل السعال المزمن ، والطِّحال واليَرَقان .

وقشره اليابس إذا أحرق وشرِب يفتِّتُ الحصى ، والقشر الخارجي يطيِّب النكهة ويشد الأسنان ، ويزيل قروح الفم . وأكله يقوي المعدة تقويةً لا يَعْدِلُهُ فيها غيرُه .

الفستق في الطب الحديث :

يتركب الفستق من ٧,٩٣ ٪ من الماء ، و ٢٢,٧٨ ٪ من المواد البروتينية ، و ٤٥,٧٢ ٪ من الدهن ، و ٣,٥ ٪ من النشا ، و ٢,٩٩ من الألياف ، و ٣,١٤ ٪ من الرماد ، وفيه فيتامين ب١ ، وفيتامين ب٢ ، وفوسفور ، ونحاس ، وحديد ، وكلسيوم ، وهو أغنى جميع النقولات بالأملاح المعدنية ، ولذلك يعتبر من أحسن الأغذية ، وبخاصة لتقوية الأعصاب والدم ، وتحمّل المتاعب العقلية والعصبية .

وفي الفستق تبلغ الحروريات نسبة عالية (في المئة غرام ٦٣٠ حرورياً) وهي أعلى من الجبن ، وضعف القيمة الحرارية في لحم الغنم .

ويستخرج من الفستق زيت ثابت كثير التغذية ، ولكنه سريع الفساد ، وغالي الثمن .

فستق العبيد

L'arachide (The pinda)



نبات من فصيلة القرنيات «Légumineuses» ، يعرف في الشام باسم « فستق العبيد » ، وفي مصر باسم « فول سوداني » وهذان اسمان حديثان، ويسمى أيضاً « فول الأرض » ولم يرد لهذا النبات اسم في الكتب العربية القديمة من معاجم وكتب طبية ونباتية وغيرها ، والراجح أن أصله أمريكة ، ثم انتقل إلى أوربة ، فآسية فأفريقية ، وغيرها .

يروى عن تاريخه في أمريكا الجنوبية أن حبوباً منه متحجرة شوهدت في خرائب هياكل الانكا في « البيرو » يرجع تاريخها إلى ألف عام .

ولما احتل الاسبان « البيرو » في القرن السادس عشر نقلوا ـ مع ما نقلوه ـ بزر هذا النبات إلى بلادهم ، ومنها انتقل إلى أوربة وأفريقية . ويقال إنه وصل إلى أمريكة الشمالية في القرن الثامن عشر ، ولم يشتهر ويحتل المكانة التي يحتلها اليوم بفضل زيته إلا في أوائل القرن العشرين .

يعرف « فستق العبيد » بأنه نبات شجيري أو زاحف ينمو فوق الأرض، أما ثمرته فتنضج تحت الأرض ، وقشرته قرنة تشبه القوقعة ، ويزرع منه اليوم نحو عشرين نوعاً تختلف في شكل القرنة وحجمها ، وهو يحتاج إلى ضوء الشمس ، وإلى حرارة عالية ، ومطر متوسط ، وتربة جاقة ؛ ولذا يزرع بكثرة في الهند ، وشرق أفريقية ، وغربها ، وفي الصين ، واندونيسيا ، والولايات المتحدة الأمريكية ، وغيرها .

قيمة فستق العبيد الغذائية :

عرفت قيمة « فستق العبيد » الغذائية منذ القديم ، فكان للكثيرين غذاء مفضَّلاً ، وبخاصة الطبقات الفقيرة ، التي اتخذته غذاء سهل التناول ، ورخيص الثمن ، يحمله الانسان معه إلى كل مكان ؛ فلا يرهقه بثقل حمله ، ولا يتعبه بإعداده وطبخه ، وإنما هو حبَّات تؤكل نيئة ، أو محمصة بالنار متبلة بالملح ،

فتشبعه وتغذيه وتنتشر في جسمه النشاط والقوة .

وهكذا استعمل الانسان هذا النبات المفيد بطرقه البدائية ، فاتخذ من عروقه وأوراقه وقشره علفاً لدوابه ، واتخذ من حبه غذاء له ولأفراد عائلته وضيوفه .

زبد وحليب وزيت :

ولفت هذا النبات أنظار العلماء والباحثين ، فانكبوا على دراسته وتحليله ، فظهر لهم أنه يحمل في حباته عناصر حيوية لجسم الانسان والحيوان ، وأنه غني بالمواد التي تغذي طاقة الجسم وتمدّها بالقوة والنشاط ، وليست دون المواد التي توجد في أمثاله من النباتات الغذائية كالفاصولية والبزلياء واللوبياء والفول وغيرها ، والأغذية الحيوانية كاللحم والبيض والدهن وغيرها .

فهو غني بالمواد البروتينية ، والدهنية ، والسكرية ، وفيه بعض الأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، ومن أهم مزاياه أنه لا يفسد في الحفظ والخزن وأنه رخيص الثمن .

وأدت الأبحاث التي تواصلت واتسعت إلى استخراج زبد من حبوبه يحوي من المواد البروتينية والدهنية والسكرية ما يحويه حليب البقر أو الجاموس أو الماعز ، فيصبح استعماله للمرضى بديلاً عن الحليب .

واستخرجوا منه زيتاً دسماً مغذياً يتفوق في عدد حرورياته على اللحم بثلاثة أضعاف ، ويتساوى في القيمة الغذائية مع أكثر الزيوت الأخرى ، ويتفوق على بعضها تفوقاً كبيراً ، ومن هذا الزيت يصنع سمن صناعي ، وعدسات دقيقة ، ومن نفاية زيته يصنع علف جيد للماشية .

مكانته في الصناعة والتجارة :

ومن قشره تصنع ألواح عازلة للصوت ، وألواح الحائط ، وبعض المواد الفلينية وغيرها .

وهكذا يكشف البحث في عناصر هذا النبات أشياء جديدة بين حين وآخر ، رغم أن الالتفات إليه لم يكن بعيد العهد ـ كما هو الأمر في غيره من المواد ـ ومع ذلك فقد أمكن الكشف عن خواص فيه ما كان ينتظر وجودها ، وهذا

ما أهله أن يكون في مقدمة الأغذية التي حملها ـ ويحملها ـ رواد الفضاء في رحلاتهم الطويلة إلى القمر وما دونه وما بعده .

وقد كان من نتيجة ما ظهر من فوائده أن ازداد الاقبال عليه ازدحاماً كبيراً ، ونشط البحث والجهد للاستفادة من خواصه ، وحصل الكثيرون من المشتغلين بزراعته والمتاجرة به على الملايين من المال ، وأثرت شركات عديدة على حسابه ، وأصبح لهذا الفستق « ملوك » يتحكمون بإنتاجه وتسويقه وتصريفه .



الفُطُر (الفُطْر)

Les champignon (The fungi, muskroom)

إسم جنس لنبات فيه أربع رتب هـي : الدِّعاميات ، والزِّقِّيات ، والبَيْضِيَّات ، والمُخَاطِيَّات وفي كل منها فصائل وأجناس وأنواع عديدة ، أهمها فطر من الفصيلة « الغاريقونية » يزرع ويؤكل ، ويسمى في مصر « عيش الغراب » .

وقد قيل في الإحصائية النباتية : إن الأنواع المعروفة من الفطر تبلغ مئة وثمانين ألف نوع ، وقد عرض منها (٥٠٠) نوع في كل يوم في « متحف التاريخ الطبيعي الذي عقد في باريس في سنة ١٩٧٥ ، وعرف الزائرون فوائدها الصيدلية والغذائية .

الفطر في التاريخ :

ويقول المؤرخون : إن الانسان عرف بعض أنواع الفطر من فجر التاريخ ، واتخذها مصدراً لغذائه ، وهناك ذكر له في القرن الخامس قبل الميلاد ، وكان فطر « عيش الغراب » معروفاً لدى الاغريق ، وأثنى عليه الرومانيون ، وكان يؤكل على مدى واسع في العصور الوسطى ، ثم انتشرت زراعته في أوربة والشرق وامريكا في بداية القرن السابع عشر ، وهي منتشرة الآن بكثرة في انكلترة وفرنسة والولايات المتحدة الأمريكية ، وهو يعيش في الأقبية والكهوف والأنفاق للنمو فيها .

هناك أنواع برية عديدة من « عيش الغراب » هي أرق نكهة وأسهل مضغاً من الأصناف المنزرعة ، ولكن يجب الحذر الشديد منها لأن هناك أنواعاً سامة قريبة الشبه بالمنزرعة .

الفطر في الغذاء والعلاج :

لقد أطلق على الفطر أنه « اللحم النباتي » حين ظهر في بعض أنواعه أن المئة غرام منه تحوي أكثر من ٣٠ غراماً من المواد البروتينية ، بينما تتراوح

هذه الكمية في اللحم الحيواني بين ٢٠,١٥ غراماً . هذا إلى جانب ما فيه من المعادن : الكلسيوم ، المنغنيز ، الصوديوم ، السيليس ، الكوبالت ، المنغنيزيوم.

وقد ظهر من تحليله في مخابر « مدام راندوان » في باريس أنه يحوي ٨٨,٥ ٪ ماء ، و ٤ ٪ مواد بروتيدية ، و ٠,٣ مواد دهنية ، و ٦٠ ٪ مواد سكرية ، و ٠,٨ في الغرام من السليلوز ، و ٠,١٣٠ من الفوسفور ، و ٠,٨ من الكلور ، و ٠,٢٠ من الصوديوم ، و ٠,٤٠٠ من البوتاسيوم ، و ٠,٥ من المنغنيزيوم ، و ٠,٢٥ من الكلسيوم ، و ٠,١ من الحديد ، و ٠,٥٠ من الزنك ، و ٠,٦٤ من النحاس ، و ٠,٥٨ من المنغنيز ، و ٠,٠١٤ من اليود .

وتبين من التجارب التي أجريت به أنه منشط للأعضاء والأعصاب ومجدد لنسجها . ويوصف في حالات : فقر الدم ، والارهاق ، ونقص المعادن في الجسم ، وفي حالات اتباع أنظمة غذائية خالية من اللحم .

لقد جرب الفطر في علاج الجروح فأعطى نتائج باهرة ، وفي مرض السكر ، وفي مكافحة السمنة ، وفي وقف العرق عند المسلولين ، وفي مرض السيلان.

أنواع الفطر المميتة والسامة :

يقول « مارسيل مورليه Morlet » عالم الفطريات المجرب : إن كل إنسان مغرم بأكل الفطر يحرص على أن يقطفه بيده ، ولكنه لا يقدر خطره إذا كان لا يميز بين أصنافه السامة المميتة ، والأصناف المغذية اللذيذة ، وعلى هذا تقع إصابات مزعجة ووفيات كثيرة سببها تناول الأصناف السامة من هذا النبات العجيب الذي يجمع بين النقيضين . ولذا فاننا نذكر فيما يلي الأنواع الضارة ، والقاتلة من هذا النبات ليحذر الضار منه : إن بين أنواع الفطر ـ الكثيرة ـ ثلاثة أنواع يموت بتأثير سمومها القاتلة عدة فئات من الأشخاص في كل سنة هي :

١ ـ فطر قضيبي ٢ ـ فطر سامّ (كريه) ٣ ـ فطر ربيعي .

وهناك ستة أنواع من الفطر تسمم آكلها ، ولا تميت إلا نادراً ، وهي :

١ ـ فطر قاتل الذباب ٢ ـ فطر الفهد ٣ ـ فطر وَسَفي ٤ ـ فطر السفينة

٥ ـ فطر دِعَاميّة أدكن ٦ ـ فطر قِدرية جبلي .

وغير هذه الأنواع التسعة الخطرة ، توجد أنواع كثيرة عرفت ، وأنواع لم تعرف ، وقد شغل هذا النبات الغريب عشرات الأطباء والباحثين ، وصدرت عنه عشرات المؤلفات ، وأجريت مئات التجارب ـ على الحيوان وعلى الانسان ـ من أجله ، وعقدت مؤتمرات عديدة ، وأمكن ـ من كل ذلك ـ أن وجدت أدوية وطرق علاج كثيرة خففت من الإصابات الناتجة عن تناوله ، ورغم كل ذلك فما يزال المغرمون به يقبلون على تناوله ، ويعرضون أنفسهم للخطر في سبيل إرضاء اللذة الزائلة التي يحصلون عليها أثناء تناوله ! .

نصائح للمغرمين بالفطر :

* يمنع الفطر عن المسنين ، والأطفال ، والحبالى ، والمصابين بالتهاب الأعصاب ، والنقرس ، وعسر الهضم ، والمغص ، وأمراض الكُلَى والمرارة.
* ينصح للمصابين بالامساك ، والسكري ، والسل ، والبدينين بتناول الفطر.

يستحسن أن يؤكل الفطر مع الليمون أو الخل ، والأفضل أن يؤخذ من المعلبات التي تنتجها معامل الكونسروه الموثوقة ، لأنها قد تكلف خبراء مهمة انتقاء أنواع الفطر غير السام .

* يغسل الفطر ، ويغلى في ماء فيه عصير الليمون دقائق قبل أكله .
* يفضل أن يطبخ الفطر بلا ماء ، مع قليل من الملح ، وعلى نار خفيفة .



الفلافل (أم الفلافل)

صنعها وقيمتها الغذائية :

أكلة شعبية ، انتشرت في مصر باسم « الطعمية » ، وانتقلت إلى بلاد الشام فاشتهرت باسم « أم الفلافل » نسبة إلى أنواع البهارات التي تضاف إليها . ثم اختصر الاسم فعرفت باسم « الفلافل » .

والمواد الأساسية في هذه الأكلة الفول اليابس ، أو الحمص اليابس ، والزيت ، ثم أنواع كثيرة من التوابل والبهارات والخضراوات .

غذاء لا يكفي الجسم :

توصف « أم الفلافل » بتركيب صنعها الحالي بأنها من الأغذية القليلة الغذاء ، فهي لا تتألف إلا من الفول والحمص والزيت ـ كمادتين أساسيتين ـ وما في هاتين المادتين من الغذاء لا يكفي ، وما يضاف إليهما من التوابل والخضراوات لا يعطي أيضاً المقادير المطلوبة للجسم لينال كفايته من الغذاء المركز المنوع الحاوي جميع المواد اللازمة لبعث الحيوية والنشاط فيه .

ولذلك ينصح الأطباء وعلماء الغذاء للذين يواظبون على أكل (أم الفلافل) أن يدعموها بتناول كمية من الزبدة ، أو بيضتين أو ثلاث ، أو مقدار من الجبن الدسم لتتوافر فيها المادة الدهنية ، ويتوافر الحديد والفوسفور والأملاح المعدنية . وبتناول سلطة من اللبن الرائب ، أو الطحينة لتتوافر فيها الفيتامينات اللازمة وبخاصة (أ ـ د) . وبإضافة مقادير حسنة من الخضراوات الطازجة والزيت النيئ ، والليمون الحامض ، وعندها تصبح (أم الفلافل) طعاماً صالحاً ، حاوياً ما يطلبه الجسم من عناصر ومواد جيدة . (ر.**قاموس الطبخ الصحيح**) .

الفُلْفُل

Le poivre (The pepper)

جنس شجر من الفصيلة الفلفلية « Pipéracées » ، منه متسلق ، وشجيري وحشيشي . ينبت في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة الشديدة مثل : الهند ، واندونيسيا ومدغشقر ، والهند الصينية . وثماره « Les poivres » تتدلى من شجره كعناقيد العنب ، مستديرة خضراء ثم تحمّر ، وتسوّد فتقطف، وتجفف بضعة أيام ، فتنزع الحبوب وتنقع في الماء ، وتزال القشرة وتجفف في الشمس

للفلفل أنواع كثيرة ، لكل منها مزايا خاصة إلى جانب الخصائص العامة :

١ ـ الفلفل الحلو : ويسمى « البيمنتو » أو « فلفل جاميكا » وهو من الثمار غير الطازجة والمجففة لنبات « بيمنتا ديويكا » ، وهي شجرة صغيرة موطنها الأصلي جزر الهند الغربية ، وبعض مناطق أمريكا الوسطى والجنوبية ، وهي معمرة ، أزهارها بيض مخضرَّة ، وثمارها أرجوانية ، وحين تنضج تفقد عطرها ، ولذا تجمع وهي خضر وتجفف لعدة أيام ، فتتجعد وتزداد رائحتها ، ويتحول لونها إلى بني محمر غامق .

يستعمل الفلفل الحلو بهاراً للطعام ـ وحده أو مختلطاً بغيره ، ويستخرج منه زيت يستعمل في العطور ، ولتطييب الطعام . ويستخرج من أوراقه زيت قليل الجودة يغش به « روم الغار » ، وتصنع من خشبه مقابض المظلات والعصي .

٢ ـ الفلفل الأسود : هو ثمرة نبات متسلق أصله في الهند والملايو ، ويزرع الآن في كثير من المناطق الحارة .

جذور هذا النبات عريضة ، وأوراقه قلبية دائمة الخضرة ، وأزهاره كثيرة صغيرة ، وثماره وحيدة البزور شبه لبِّية ذات سنابل وافرة الحبوب ،

يتغير لونها عند النضج من أخضر إلى أحمر فاقع ، ثم إلى أصفر . تجمع الثمار وتجفف في الشمس أو بالدخان ، وحين تجف تغربل وتعبأ للشحن، وهذا النوع من الفلفل أكثر الأنواع استهلاكاً ، وهو حار حرِّيف .

٣ ـ الفلفل الأبيض : يحضّر من الثمرة اللبية القريبة من النضج من الفلفل الأسود، ويخمر أو ينقع في الماء ، فينزع بذلك اللب والغطاء الخارجي ، ويصبح لونه أصفر أشهب والسطح الخارجي أملس ، ورغم قلة حرافته عن الفلفل الأسود فإنه يفضل عليه في التجارة .

٤ ـ الفلفل الطويل : عرفه الرومان أكثر من معرفتهم الفلفل الأسود ، وكان ذا أهمية في العصور الوسطى ، وثماره الدقيقة متحدة في مخاريط اسطوانية سنبلية الشكل . تجمع الثمار قبل النضج وتجفف في الشمس ، أو بالنار. وهو يحوي العناصر الموجودة في الفلفل الأسود ، ولكنه أكثر عطرية وحلاوةمنه.

٥ ـ فلفل السَّلَطَة أو الناقوس : عشب ـ أو نبات خشبي ـ يبلغ ارتفاعه قدمين أو ثلاثاً ، وأوراقه بيضية ، وأزهاره بيض ذات تويج ملتف حول نفسه ، والثمرة لبِّية كثيرة البذور من نوع العنبة ، وهي كبيرة لينة ، ولونها أصفر أو أحمر عند النضج ، ونوعه أخف أنواع الفلفل حدة وحرافة . يؤكل هذا النبات كخضرة سلطة أو محشواً ، ويطبخ بطرق مختلفة .

٦ ـ البابريكا : فلافل أوربية ذات ثمار كبيرة متوسطة الحرافة ، منها بابريكا السبانخ ، وتعرف باسم « الفلفل الحلو» ، وثمارها لطيفة ذات نكهة مميزة ولا حرافة فيها وتستعمل في إعداد حشو الجبن والزيتون . وبابريكا هنغاريا : ثمارها طويلة مدببة ، وهي أكثر حرافة ، وتجفف الثمار وتسحق وتستعمل في البهار المعروف باسم « البابريكا والمسحوقة » .

٧ ـ فلفل الشيلي أو الشَّطَّة : نباتات أطول من نباتات البابريكا ، وثمارها لبية تشبه القرون ، وبذورها صغيرة وفيرة ، وثمارها قرمزية أو حمراء برتقالية، وهي شديدة الحرافة ، ومطلوبة كثيراً وتعرف بالفلفل الأحمر ، وتوصف بأنها منشط قوي ـ داخلياً ـ ومطهر للأمعاء ولمنع الحمى، وظاهرياً لمقاومة الحساسية ، وتستعمل في كثير من الأطعمة .

الفلفل في التاريخ :

عرف الانسان الفلفل منذ زمن بعيد ، واستعمله تابلاً في طعامه حين تذوق فيه طعمه الحار اللذّاع ، ورائحته العطرية النافذة .

واستعمل المصريون القدماء حبّه ، وكانوا يسمونه « بب » ، وعرفه الاغريق وتحدثوا عن فوائده ، وشاهد « كولومبس » سكان الهند الغربية يستعملون الفلفل « الأحمر » ، وبعد رحلاته في وقت قصير وصل الفلفل إلى أوربة ، وفي سنة ١٦٠٠ انتشر في المنطقة الحارة الشرقية ، ويزرع اليوم في جميع المناطق الحارة .

وكان في العصور الوسطى يتمتع بمكانة ممتازة ، ويعتبر من أثمن المنتوجات الزراعية ، حتى كان يباع بوزنه من الذهب ، وكان بعض حكام البلاد في زمن النهضة الأوربية قد ارتأى جعل الفلفل مثل النقود التي يجري التعامل بها .

وهكذا بقي الفلفل يحتل مكانة هامة لدى الشعوب كلها ، ولا يزال محتفظاً بها ، وسيظل ، وأسعاره لم تنخفض رغم الانتاج الكبير والزراعة الواسعة التي تنتشر في كثير من المناطق ، لا سيما مناطق الشرق الذي يستهلك ملايين الأطنان من البهارات ، وتليه في ذلك القارتان الأمريكية والافريقية .

الفلفل في الطب القديم :

وصف الفلفل في الطب القديم أنه : يجلو الصوت ، يقطع البلغم ، يحلّل السعال البارد ، ينفع في الربو ، وضيق النفس (سعوطاً) ، وفي تحليل الرياح الغليظة من المعدة ، ويُذهب الجشاء الحامض ، ويجلو البَهَق والبَرَص (إذا استعمل مع النطرون) ، وينبت الشعر المتساقط بمرض الثعلب (إذا استعمل مع العسل والبصل) ، ويفجر الداحس (إذا استعمل مع الزفت) ، ويزيل بياض الأظفار ، ويسخن الأعضاء التي غلبت عليها البرودة ، وطبخه مع أي دهن ، واستعماله وقتاً طويلاً يذهب الرعشة والخدر والفالج ويقوي الحفظ ، ويذكي الذاكرة ، ويحرك الرغبة الجنسية (إذا شُرِب مع حليب الغنم والسكر) ، وهو يفتح الشهية . ويؤثر تأثيراً قوياً في الأجزاء الحية التي تلامسه مباشرة .

والمقدار اليسير منه يقوي الذبول الحاصل من نقص التغذية وخمود المعدة إذا كان الهضم بطيئاً شاقاً ، وهو يضر من معهم تهيج أو التهاب في منسوجات المعدة ، والافراط منه يوجب ظهور آفات ثقيلة . وينفع مسحوق الفلفل لتسكين ألم الأسنان المسوسة بوضع مقدار منه على السن المسوسة ، ونشر مسحوقه على منسوج الصوف يمنع تسلط الحشرات عليه .

الفلفل في الطب الحديث :

ظهر في تحليل الفلفل أنه يحوي ٢,٥ ٪ زيتاً طياراً أساسه « الفلاندين » « الديبنتين » ، (وإلى هذا الزيت ترجع رائحة الفلفل) و ٤–٩ ٪ فلفلين (وإلى هذا يرجع الطعم الحِرِّيف) ، ٤٠ ٪ نشا ، و ١٠ ٪ بروتئين .

وأثبت الطب الحديث أن الفلفل شديد التأثير في المعدة ، والإدمان عليه بإفراط يفسد الدم ، ويضعف المعدة ، ويهيج الأعصاب ، ويصيبها بآفات مزعجة .

ـ وتناول كمية ضئيلة من الفلفل ـ مع الطعام ـ بفتح الشهية ، وينشط المعدة للهضم ، ويقوي الباءة ، ويفيد الرشوحات والنزلات الصدرية ـ بغلي ملعقة من الفلفل مع السكر ويؤخذ ساخناً .

ويساعد القليل من الفلفل على إزالة الانتفاخ في المعدة وطرد الرياح وتسكين المغص ، ويزيد إفرازات المعدة ، والإكثار منه يسبب الفواق ، ويهيج المعدة . ولذا لا يصح أن يستعمله المصابون بأي نوع من الالتهابات الداخلية ، واحتقانات الأوعية الدموية (البواسير ، التهابات الكُلَى ، المثانة ، المبيض ، المعدة) .

ويستعمل الفلفل ـ خارجياً ـ لتحديد الالتهاب والتهيج الجلدي ، وللتنبيه الموضعي ضد الروماتيزما . وبما أن الفلفل يستعمل تابلاً في كل طعام فيجب أن يكون ما يضاف قليلاً . ولما كان الفلفل سريع الفساد فالأفضل أن يطحن قليل منه يستعمل لمدة قصيرة .

الفُلَيْفِلَة

Le Poivron (The Pinents)

نبات بقولي سنوي ـ عشبي أو دَغَلي ـ من الفصيلة الباذنجية « Solanées » يزرع لثماره التي تؤكل خضراء أو مطبوخة ، وهو تابل كثير الاستعمال ، وله أنواع عديدة ، وفي كل نوع أصناف حلوة وأصناف حادة .

يسمى هذا النبات في الشام (فُلَيْفِلَة) ، وفي مصر والعراق وغيرهما « فِلْفِل » ، والنوع الحار يسمى « شَطَّة » .

وفي معاجم اللغة وكتب المفردات القديمة تعرف أيضاً باسم « الهَرْنوة ، الهَرَنوي ، والقَرْنُوَة .

أشهر أنواع الفليفلة :

١ ــ فليفلة شائعة Piment commun ou annuel : تزرع في الشام وفيها أصناف حلوة وحرّيفة .

٢ ــ فليفلة كبيرة : P. gros: تزرع في مصر وفي غوطة دمشق (بكثرة) وفي لبنان ، وغيره ، وهي حلوة .

٣ ــ فليفلة دَغَلِيَّة P. frutescent : تزرع في مصر وتسمى « الفلفل البلدي » وهي حرّيفة .

٤ ــ فليفلة دقيقة P. minime ou P. oiseau تزرع في مصر وغيرها وتسمى (شطة) . وثمرتها صغيرة وحريفة جداً .

الفليفلة في الطب القديم :

وصفت الفليفلة في الطب القديم بأنها جيدة لوجع الحلق ، وهي تليّن البطن ، وفيها جلاء يسير ، وتدر البول ، وتقوي المعدة والهضم ، وطبخها يفتت الحصاة ، وتناولها خضراء يساعد الهضم .

الفليفلة في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث تبين من تحليلها أنها غنية جداً بفيتامين (ج) (نسبة ما فيها أعلى من نسبة ما في البرتقال) ، وفيها من المواد الكربوهدراتيّة ١,٧ ، ومن الدهن ٠,٥ ، ومن البروتئين ١,١٢ ، ومن المواد الرمادية ٠,٤٠ ، ومن الألياف ٠,٢٨ ، ومن الماء ٩٦ ٪ . ويعطي الـ ٢٨ غراماً منها ٨٤٠ وحدة دولية ، (أي ١٥٠٠ قوة حرارية) .

تشبه الفليفلة في خواصها الكوسَى ، وتمتاز عنه في وفرة فيتامين (ج) فيها ، ولذا تفيد المحتاجين إلى هذا الفيتامين . والحلوة منها تفتح الشهية ، وتنشط أجهزة الهضم ، أما الحارة ؛ فالإسراف في تناولها يربك جهاز الهضم ، ويسبب البواسير ، ويساعد على إحداث القرحة في المعدة ، ولذا تمنع عن ذوي المعد المريضة .





الفواكه

Les fruits (The fruits)



تقول معاجم اللغة العربية : إن كلمة الفاكهة هي مؤنث الفاكه ، وهي : كل ما يتفكه به ؛ أي يتنعم بأكله رطباً كان أم يابساً : كالتين والبطيخ والزبيب واللوز والرمان ، وجمعها « الفواكه » .

فالفواكه ـ إذن ـ هي مآكل يتنعم الانسان بأكلها لأنها من « الطيبات » التي أوجدها الخالق جل جلاله ، وأباح أكلها ، بل حثَّ على أكلها في آيات كثيرة من كتابه الكريم ، كما نوَّه في آيات عديدة أيضاً بذكر « الفواكه » لأنها من « الطيبات » ، ثم لأنها مما يتمتع الانسان باكله ، ويستفيد مما أودع فيه من خواص غذائية ودوائية ، ولقد أوصى الأقدمون بتناول الفواكه لشفاء كثير من الأمراض. وجاء في « الطب الطبيعي » حديثاً ما يتفِق مع كثير مما ذكره القدماء عن فائدة الفواكه .

القيمة الغذائية في الفواكه :

إن الفواكه يجب أن تحتل مكاناَ هاماً في غذائنا ، لأنها تقدم لنا تغذية سليمة جداً ووافرة الحيوية .

إنهاتجهز عضوية الجسم بحروريات صالحة بسبب السكر الموجود فيها وهو من « سكر العنبGlucoses» و « سكر الفواكهlevuloses» ، والذي يحتوي كميات قليلة الأهمية أو كثيرتها بحسب أنواعها،وتتراوح هذه الكميات بين ١ ٪ و ٢٥ ٪ .

وتجهز الفواكه الجسم بفيتاميناتها الوفيرة ، وبخاصة فيتامينات (ب) و(ج) . والفواكه ذوات النوى تحوي كثيراً من الأملاح المعدنية ـ كالحديد، والكلسيوم ، والفوسفور ، وغيرها ـ وهذه الأملاح ذات أهمية كبيرة في حفظ التوازن العضوي في الجسم .

وهناك فواكه تحتوي على عناصر هلامية تجعل عصيرها مخثراً يصلح

لصنع المربيات ، ويتناسب مع الفواكه ذات الخصائص القابضة قليلاً مثل : السفرجل ، والتفاح ، وعنب الذئب .

وفواكه فيها خصائص ملينة بما تحتويه من ألياف كثيرة ، وجلود ، وألباب ، وبزور تسهل هضم الأطعمة في الأمعاء ، وتكافح الامساك .

وجميع الفواكه ـ باستثناء اليابسة منها ـ قلوية ، وكذلك الفواكه الحمضية ـ مثل البرتقال والليمون ـ هي أيضاً قلوية تفيد في هضم الأغذية الدسمة كاللحوم والأدهان وغيرها .

والماء ـ الأحيائي ـ الموجود في الفواكه غني أيضاً بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، وهو مدر ومنشط لوظائف الكبد ، وحتى الفواكه ذات الألياف الكثيرة ـ مثل التفاح ، أو الدراقن ، والموز ، والبرقوق ، والكرز ، وإن كان هضمها يتعب المصابين بعسر الهضم ، فيمكنهم تناولها إذا علكوها طويلاً .

لكل فاكهة مزايا...

وللفواكه مزايا عديدة ، وقد تنفرد فاكهة ما بمزايا خاصة بها ، وقد تشترك عدة أنواع من الفاكهة بمزايا أخرى .

* فالفواكه الحلوة مثل : المشمش ، والخوخ ، والدراقن ، والكمثرى ، والتين الأخضر ، والعنب ، وغيرها ...

والفواكه الحمضية مثل : الليمون ، والبرتقال ، والتوت ، والفرامبواز . والكرز (الفج) ، والفريز ، وكل الفواكه غير الناضجة التي تسقط عن أشجارها قبل النضج هي سهلة الهضم ولكن بدرجات متفاوتة .

* أما الفواكه الزيتية مثل : الجوز ، اللوز ، والبندق ، فهي توضع في مصاف أخرى . لأنها غنية بالزيوت ، وبمواد آزُوتية ، ومغذية ، ومن الطبيعي أن يكون هضمها صعباً .

* والفواكه اليابسة مغذية كثيراً ، وماؤها يهضم بسرعة ، والألياف والسكاكر التي فيها يمكن تقبلها إذا أُخذت باعتدال ، ولا سيما في الشتاء الذي يحتاج برده إلى أغذية ذات حروريات كثيرة ، وكذلك تصلح هذه الفواكه للأسفار لوفرة غذائها وصغر حجمها ، وسهولة نقلها .

* وعصير الفواكه يحوي مواد أكثر من الفواكه نفسها ، ففيه الفيتامينات ، والمعادن ، والمطهرات ، وجميع مزايا الفواكه بدون أن تكون فيه المواد التي تزعج الهضم مثل الجلد ، أو اللُّبّ في بعض الفواكه .
* يمكن أن يعطى العصير للأطفال منذ الشهر الخامس أو السادس ، وحده أو ممزوجاً بالماء .
* إن عادة شرب عصير الفواكه صباحاً مع الترويقة عادة جيدة وتستحق أن تتبع في كل بلد .
* إن عصير الفواكه الطازجة أصبح يؤدي خدمات عظيمة في تغذية المرضى وأصحاب العمليات الجراحية .

الفواكه غذاء ودواء :

قالت « دائرة معارف القرن العشرين الفرنسية » : إن جميع الفواكه تصنع منها أغذية غاية في اللذة يحسن بكل إنسان أن يتناولها ، ولكن لا يجوز الافراط فيها .

وقال الاستاذ « بلز » في كتابه « الطب الطبيعي » :

إن الفواكه من أصح الأغذية لأنها تطهر الدم ، ولها خواص جليلة أخرى والأصح أن تؤكل نيئة .

وقال : إن الفواكه تطفيء العطش ، وتبرد الدم المتهيِّج ، وتهدىء انفعالات الأعصاب ، وتنشط حركة التبرز الكسلانة . وهي مغذية للأطفال . وتذيب المواد المرضية في الجسم .

وقرر معهد التغذية في الاتحاد السوفيتي أن خير معدل لما يجب أن يتناوله الفرد في العام من الفاكهة هو مئة كيلوغرام .

وقال الدكتور « تيودور هاهن » في كتابه « الطب الطبيعي » : الفواكه تطرد الأمراض ، وتنشط الوظائف الطبيعية في الجسم .

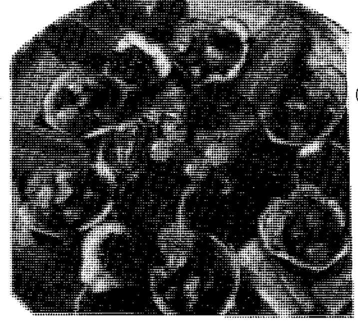
وقال الدكتور « بارانديل » الأمريكي : إن الفواكه غذاء مثالي : لسرعة هضمها ، وإنعاشها ، ومضادتها للتسمم ، وهي غذاء ودواء لكثير من العلل ، وتحفظ الجسم من أمراض كثيرة ، وتفيد الجسم مباشرة دون الحاجة إلى

تحول لمواد أخرى قابلة للهضم .

وقال : إن الفواكه تحفظ شرايين الشيوخ والمسنين من التصلب واحتقانات الكبد ، والتهاب الكُلى ، ومرض السكر ، وحصى الصفراء ، وربما السرطان.

وأكد أنه أعاد لشخص عليل قوته بوساطة مزيج من سكر التين ومسحوق اللوز.

وروى أن المرضى الميؤوس منهم يعالجون في مصحين مشهورين بالمانية ببعض الأغذية الطبية كالخضراوات والفواكه ، والخبز الكامل ، والقمح غير المقشور ، والجوز واللوز والتفاح والعنب والجويدار وغيرها ، وقد وجدوا فائدة واضحة ، وتحسناً ملموساً .



تصنيف الفواكه بحسب صفاتها :

وقد قسم العالم الفرنسي « فونسا غريف » الفواكه بحسب صفاتها الأساسية إلى سبع رتب، هي :

١ ـ الحمضية : كالبرتقال والليمون ، والرمان. والتمر الهندي ، والأناناس .

٢ ـ المزّة : كالخوخ ، والتوت الشوكي (الفرامبواز) ، والشليك .

٣ ـ السكرية : كالعنب ، والبلح ، والتين ، والبرقوق .

٤ ـ الزيتية : كالجوز ، واللوز ، والزيتون ، وجوز الهند ، والبندق .

٥ ـ المائية : كالبطيخ ، والشمام

٦ ـ العطرية : كالخوخ ، والمنغا .

٧ ـ النشوية والقابضة : كالسفرجل ، والزعرور .

وقال : يمكن اعتبار البرتقال ، والتين ، والتمر الهندي من المطهرات للقناة الهضمية ، أما البرقوق ، والقراصيا ، والتوت ، والبلح ، والرمان ، والتوت الشوكي ، والسفرجل والكمثرى ، والكرز البري ، والزعرور فهي قابضة ومحدثة للامساك . والعنب ، والخوخ ، والشليك ، والشمام ، مدرة للبول ، والليمون والتفاح ، مرطبان ومهدئان للمعدة .

وقال : أخذ برتقالة على الريق يحدث ليناً في المعدة ، وللرمان فعل قابض ويمكن أخذه في ارتخاء الحلق ، وقشره وجذره نافع جداً لطرد الديدان إذا أخذ على شكل شاي ، ويفيد أيضاً في الدودة الوحيدة .

وإذا شق التين كان من أحسن الضمادات في الحروق والدمامل الصغيرة . وعصير الشليك والليمون يفيد في حفر الأسنان . والتفاح يزيل الغثيان والقيء ـ ولا سيما غثيان الحمل ـ كما يزيل غثيان دخان التبغ .

وزيت جوز الهند يقوم مقام زيت كبد الحوت وينفع المسلولين .

والعنب والزبيب مغذيان ولا يجوز أن يهملهما مريض ، والعلاج بالعنب مفيداً جداً في احتقان الكبد والمعدة وتضخم الطحال والداء الخنازيري والسل .

الطرق الصحيحة لتناول الفواكه :

يمكن لكل إنسان ـ إذا لم يكن فيه مرض ـ أن يتبع نظام غذاء مفيد بأخذ كيلو من العنب ، أو التفاح ، أو البرتقال ، وغيرها في كل يوم ، وذوو الأعمال المتعبة يضيفون إلى الفواكه الطازجة فواكه يابسة مثل الجوز والبندق ، وفواكه ذات طحين مثل الكستنا .. وهذا التنويع يغذي ويقدم للجسم عدداً كافياً من الحروريات ، والدهن ، والبروتئين والنشا ، وهي العناصر الناقصة في الفواكه الطرية .

* وإذا كان ولا بد من إرفاق الفواكه بغذاء آخر ، فليكن العسل الطبيعي الخالص ، فهو يساعد على الهضم ، ويعين الفواكه على إتمام عملها ؛ ويضاف إليه الخبز الكامل أو المحمَّص .
* والأفضل تناول الفواكه قبل وجبات الطعام ، وأن تؤخذ الفاكهة بدون تقشير ـ وهذا لا يشمل الموز والبرتقال والبطيخ ـ ، ولا صحة لما يقال من أن تناول قشور الفاكهة يسبب التهاب الزائدة الدودية ، وقَضْم الفاكهة بالاسنان أفضل من استعمال السكين لأنه يقوي الأسنان وينظفها .
* ومن الأفضل ألا تؤكل الفواكه مع الوجبتين الثقيلتين ـ التروبقة ، والغداء. وإذا أكلت الفواكه لوحدها ـ للتفكه ـ فيجب ألا نأكل منها مقادير كبيرة.
* وإذا كان الهضم جيداً ، والأمعاء في حالة حسنة ، فالأحسن أن تؤكل

الفواكه بقشورها الغنية بالفيتامينات ، وبالخمائر ، والأملاح المعدنية التي تركزت فيها من تأثير الشمس .

* ويجب التأكد من نظافة الفواكه ، وذلك بغسلها وفركها قبل أكلها إذا كنا نجهل مصدرها .
* إن المواد التي ترش بها الفواكه لحفظها من الحشرات هي مواد سامة وما يبقى منها على جلد الفواكه يحدث مغصاً أو أضراراً صحية ، وفي حالة الشك بحالة فاكهة ما يجب تقشيرها ؛ وخسارة مقدار من عناصرها أقل خطراً من سمومها .
* إن الأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم ، والتهاب الأمعاء ، والمرضى ، والناقهين يجب أن يأكلوا الفواكه مطبوخة . توضع الفواكه المغسولة والمقشرة والمنزوعة النوى في وعاء يصب فيه الماء حتى يغمرها ، ثم يضاف السكر أو العسل ، وحين يبدأ الغليان ؛ يرفع الوعاء عن النار فتبقى الفواكه محتفظة بشكلها وطعمها .

كيف تختار الفواكه :

* يجب أن تقطف الثمار بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحاً ، وبعد غياب الشمس إذا كان النهار رطباً ، ولا ينبغي أن تقطف الثمار والشمس ساطعة ، أو في ساعات الحر الشديد ، أو في وقت العواصف .
* ويجب أن تشترى الفواكه من النوع الجيد ، وقد نضجت على الشجرة وليس خلال شحنها ، أو تخزينها . وأن تكون سليمة .
* إن الفواكه الناضجة كثيراً معرضة للتخمر الذي قد يصبح سماً ، ولذا يجب الابتعاد عن تناولها .

والفواكه الفجة يمكن أن تسبب نوبات هضمية ، واضطراباً في عمل الأمعاء لأنها لا تمضغ جيداً ، فيجب الامتناع عنها .

* والاسهالات التي تحدث في الصيف تنتج عن تناول الفواكه بشراهة ، ـ وبخاصة التين والبطيخ الأصفر .

ومع ذلك تنتهي هذه الاسهالات بلا خطورة ، وتشفى باتباع نظام غذائي سليم ، وتناول مطهرات للأمعاء .

كيف تحفظ الفواكه :

قد لا نجد الفواكه في كل وقت ، فنضطر إلى الاحتفاظ بمقادير من الفواكه لاستعمالها حين الحاجة ، ففي هذه الحالة يكون الحفظ على الشكل التالي :

١ ـ يجب أن تكون الفواكه المعدة للحفظ سليمة كلها . وواحدة منها مصابة بعاهة تكفي لنقل العدوى إلى المجموع كله .

٢ ـ لا تصفّ الفواكهالواحدة فوق الثانية (ما عدا الفواكه المجففة فيجوز تكديسها بعضها فوق بعض) ، بل تنشر كل حبة من الفاكهة بعيدة قليلاً عن الأخرى ـ على وعاء مسطح كغربال أو صفيح ، أو دفّ ، وإذا كانت مغلفة بورق فلا ينزع الورق إلا عند أكلها .

٣ ـ يجب أن توضع الفواكه في مكان ناشف ورطب ، وليس في ثلاجة ، وإذا أريد أكلها باردة فتوضع في الثلاجة قبل أكلها بساعة أو ساعتين وليس أكثر .

٤ ـ لحفظ الفواكه المقشرة دون أن تتلف تغمر بعصير الليمون أو البرتقال . وإذا ألقيت شرحات من البرتقال ، أو الفراسكين ، أو الأناناس في سلطة الفواكه حفظتها من أن يميل لونها إلى السواد .

٥ ـ إذا رغبت في إعداد مربى من عدة أنواع من الفواكه ، يفضل أن يطبخ كل نوع لوحده ، ثم يخلط الجميع بعد الطبخ .

٦ ـ إذا أردت استعمال الفواكه الجافة ، فانقعها في الماء الحار طوال الليل فتجدها قد استردت طعم الفواكه الطازجة ونكهتها ، وإضافة نقاط إليها من عصير الليمون أو البرتقال يزيد في نكهة الفواكه الطرية واليابسة ، ويرفع مقادير فيتامينات (ج) فيها .

جدول للعلل والأغذية الصالحة لعلاجها .

نقف عند هذا الحد من الكلام عن الفواكه إجمالاً ، ونحيل القارىء إلى

ما تحدثنا عن كل فاكهة بمفردها في مكانها من الكتاب ، كما نحيله إلى الجدول الواسع الذي أثبتناه في آخر الكتاب ، وذكرنا فيه اسماء العلل والأمراض التي تصيب الانسان ، وما يصلح لمعالجة كل منها بالفواكه والخضراوات والحبوب ـ أو الأطعمة والأغذية .

الفُوسْفُور

Le phosphore (The phosphorus)

جسم صلب رخو لا لون له ، ضارب إلى الصفرة ، ذوهيئة شمعية ، رائحته كرائحة الثوم ، يلتهب بسهولة ، وينتشر منه ضوء إذا عرضت منه قطعة للهواء . فإذا استمر تعرضه للضوء التهب بلهيب شديد البياض ، فهو لذلك لا يحفظ إلا تحت الماء ، وهو سم شديد الفعل ؛ وإذا عرض لأشعة الشمس مباشرة احمرَّ ؛ فيسمى « الفوسفور الأحمر » ، وتتغير صفاته فلا يلتهب بمجرد ملامسة الهواء ولا بالاحتكاك . .

وتحضر أعواد الكبريت بتغطية رأسها بطبقة من الكبريت ، ثم تغمس في عجينة من الفوسفور المعتاد ـ لا الأحمر ـ مخلوطة بصمغ أو نحوه ليمتنع التهابه في الهواءِ ومن نفسه ، فبالاحتكاك يلهب الفوسفور الكبريت وهو يلهب العود.

الفوسفور كثير الانتشار في الكون متحداً على هيئة فوسفات ، ويوجد في العظام من ٤٠ـ٦٠ في المئة ، ويوجد في الأسنان وبزور النباتات ، ويدخل في تركيب المادة النخاعية للحيوانات ، ويوجد في الأراضي السبخة .

أكتشفه « برند » الكيماوي الانكليزي في أيلول سنة ١٦٦٩ ، وبعد سنة ١٧٧٤ أصبح يستخرج من العظام .

خصائص الفوسفور الطبية :

يستعمل الفوسفور دوائياً كمنبه قوي الفعل سريعه ، وأول فعله أنه يثير حساسية المجموع العصبي ، ويسرع الدورة ، ويزيد الحرارة ، ويقوي القابلية التهيجية العضلية ، وكثيراً ما يؤثر في الأوعية والافراز البولي ، وناتجهما يكون فسفورياً ، ويمكن أن تظهر فيه رائحة الكبريت أو البنفسج ، وهو ينبه

الجهاز التناسلي بشدة .

واعتبر الفوسفور أيضاً مضاداً للحمى ، والأوجاع الروماتيزمية ، والنقرس ، والخلوروز . كما نفع في علاج أكثر الأمراض العصبية المزمنة ، والشلل والصرع والماليخوليا ، وفي الدور الأخير من الحميات الضعيفة وغير المنتظمة كما استعمل في الالتهاب : مثل الالتهاب الرئوي ، وداء الذبحة ، وفي أحوال من الاسهال المزمن وفي التسمم الناشيء عن الرصاص والزرنيخ ، وفي الروماتيزم الحاد والروماتيزم النقرسي من تيبس الركبتين وانتفاخهما المؤلم ، وفي النقرس الحصوي والضعفي والالتهاب البلوراوي ، والنزلة المزمنة ، وانقطاع الطمث ، وفي جميع العلل العصبية ، وتشنجات الأطفال ، والاستسقاءات المخية ، والأمراض البلغمية .

وذكر المجربون شروطاً لاستعمال الفوسفور ، وهي : أنه لا يجوز تناوله على الجوع ، وأن يحترس مدة تعاطيه من المآكل أو المشارب الحمضية ، والسلطات ، والبصل ، والكرنب ، والفجل ، والحمص ، والفواكه ، والالبان وأن يحترس من البرد .

كيف نحصل على الفوسفور :

إن الفوسفور ينشيء عظام الجسم وأسنانه ، ويوجد في كل خلية من خلاياه ، وهو يقوم بقسط كبير وهام في إنتاج النشاط ، وعون إفراز الغدد ، والحيوان يموت من نقص الفوسفور بسرعة اكبر من نقص أي معدن آخر . ومقدار الفوسفور اللازم للجسم في كل يوم هو أكثر من غرام بقليل ، ويمكننا الحصول عليه بطريق الغذاء من : الجبن ، الحليب ، اللبن الرائب ، اللحم السمك ، الأغذية المصنوعة من الحليب ومشتقاته ، البيض ، الأرز ، الكرنب ، الملفوف والخضراوات كلها ، الخبز ، البرغل ، الذرة ، المخ ، القلب ، الكبد ، الجوز ، فستق العبيد ، اللوبياء ، البزلياء ، الفول اليابس ، والحمص .

الفُول


La fève (The leroad bean)



نبات من الفصيلة القرنية« Légumineuses »
التي منها نباتات تؤكل كالحمص ، والعدس ،
والفاصولياء ، واللوبياء ونباتات العَلَف كالجُلُبّان.
والكَرْسَنَّة ، والبيقِيَّة ، والبِّرْسيم ، والفَصْفَصَة
ونباتات طبية كالسَّنَا ، والقِلْقِل . ونباتات تزيين
كالسَّنْط ، والغلاديشيا ، والصُّفَيْرَاء .

يعرف الفول بهذا الاسم في الشام ، ويعرف في مصر باسم « البَاقِلَّى »
و « البَاقِلَّاء » كما يسمى « الجَرْجَر » و « الجُمَّى » . ومنه فول صغير الحَبِّ
« Féverole » يسمى (الفول المصري) و (فول الخيل) وهو يؤكل في مصر .

أساطير وخرافات حول الفول :

عرف البشر الفول منذ القديم ، وروى عنه الأقدمون أساطير غريبة ...
فقد كان (فيثاغورس) لا يأكله ، لزعمه أنه مأوى لنفوس الموتى !

وذكر « وارون أن رهبان معابد الكوكب في مدينة رومة ، كانوا لا
يأكلونه بسبب الآثار الجهنمية التي تشاهد على أزهاره (وهي النقطة السوداء
التي في زهور الفول) ، وكانوا يظنون مثل « فيثاغورس » بينما يذكر أن الشعب
- في رومة - كان يتناول الفول حَسَاءً وخبزاً ، وكان مقدساً عندهم ، يستعمل في
الاحتفالات الدينية .

وذكر المؤرخ « هيرودوت » أن المصريين القدماء كانوا لا يأكلون الفول -
لانيئاً ولا مطبوخاً ، ويظهر أن الممتنعين عنه هم الرهبان وحدهم .

أما الاغريق فكانوا يأكلون الفول بقشوره ، واستعملوا حبوبه الصغيرة
- وهي خضر - في الاقتراع عوضاً عن الورق .

وعند الكلدانيين كان الفول المكان الذي تنتقل إليه أرواح الموتى .

وكان أبو الكنيسة « كليمان دو الكسندر » يعتقد أن الفول يسبب خصوبة

النسل . أما القديس جيروم فكان ينسب إليه إثارة الشهوة ، وفي عهد النهضة في أوربة بدأ الناس يعرفون فوائده ، ومع ذلك ظل أناس يقولون إن من من خصائصه : إثارة « أعاصير » في الأمعاء .

الفول في الطب القديم :

وفي العصور الوسطى نسب بعض الأطباء لآكليه : ظهور عوارض الهموم والأحزان عليهم بسبب تأثير أبخرته في « الروح النفساني » ... وقالوا عنه : إنه ثقيل على المعدة ، مولِّد للغازات والانتفاخات ، وكانت « هيلغارد » و « تروتولا » من طبيبات القرون الوسطى تستعملان طحين الفول كمادات توضع على القروح والجرب .

كان يعالج بالفول السعال والقيء ، والحصى والرمل والمثانة ، والمفاصل ، والزُّحار ، وبعض حالات الاستسقاء ، كما استعمل دقيقه المجفف المعجون بالنبيذ لبخة لمعالجة الدمامل وداء الخنازير والجروح وغشاوة العين ، وبياضها ولإكثار لبن المرضعات .

رأي العرب في الفول :

لقد أطنب أطباء العرب في الحديث عن الفول ، ومما قالوه :

استعماله يعين على نفث رطوبة الصدر والرئة تغذية ومداواة ، وإذا عجن بالخل ووضع على منسوب العصب وقروحه وأوراقه أبرأها ، ويضمَّد به الثدي المتورم من ضربة أو لبن متجبن ، وخصوصاً إذا طبخ مع النعنع . وطبيخه مع الماء والخل ينفع من الاسهال المزمن الذي لا قرحة معه ، والتضمد به مع سويق الشعير ينفع الأورام الحارة ، وخلطه بدقيق الحلبة والعسل يحلِّل الدمامل والأورام العارضة في أصول الاذنين . وإذا قُشّر ومضغ ووضع على الجبين ، نفع سيلان المواد إلى العين ، وهو ضماد جيد لورم الانثيين وخصوصاً إذا طبخ بشراب.

وهو يجلي البَهَق والكَلَف والنَمَش غسولاً ، ويحلّل الخنازير ، وخصوصاً مع سويق الشعير والشبّ اليماني والزيت العتيق .

وماء طبيخ الفول يصبغ الصوف بالسواد ، ويليّن الحلق ويجلو ما به ،

وينفع من تولد الحصى ، وإذا أكل طريّاً مع خل عَقَل البطن ـ واليابس أبلغ ـ وبجلائه يفتح السَّدَد ويمنع عن آكله نزول المواد الرقيقة من الرأس فيسكن السعال المقلق . وقشره الأعلى يثير الفم ويخشّن الحلق وربما هيّج الخوانيق .

وقالوا في مساوئه : إنه يحدث نفخاً وتمديداً واختلاجاً وفضولاً إذا أكل نيئاً ، والطبخ يقلل من نفخه .

والشعر يتحدث عن الفول ...

والشعراء العرب لم يفتهم التغني بالفول ، فوصفه عدد منهم ، ومما قاله فيه الشاعر الصنوبري :

فُصُــوصُ زُمُــرَّدٍ في غُلْــفِ دُرٍّ ... بأَقْمَــاعٍ حَكَــتْ تَقْلِيمَ ظُفْــرِ
وقــد خــاطَ الربيــعُ لهــا ثيــابــاً ... لها وجهــان من خُضْرٍ وصُفْــرِ

وقال الشاعر ابن وكِيع التنيسي :

كــأَنَّ وَرْدَ البَـاقِــلاءِ إذَا بَــــدا ... لناظِــرِيــــهِ أعيــنٌ فيها حَــوَرْ
كمثــلِ ألحــاظ اليَعَــافــيرِ إذا ... رَوَّعَهــا من قانصٍ فَرْطُ الحَـذَرْ
كَأَنَّــهُ مَــدَاهِــن من فِضَّـــــةٍ ... أوساطُهـــا بهـــا من المِسْكِ أَثَرْ

الفول في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث لم ينظر إلى الفول كمادة مفيدة في الدواء والعلاج ، وإنما وجدت في زهوره فوائدُ لإدرار البول ، وتنشيط الهضم ، والتخلص من الرمال ، ولتهدئة آلام الكليتين ، ووقف القيء ، وذلك بنقع ٥٠ـ٦٠ زهرة في قدحين من الماء المغلي وشربه ـ بعد التبريد ـ عدة مرات في اليوم . ولُبّ الفول الأخضر إذ غلي بالماء وشرب يفيد المصابين بالرمل والحصى ، والتهاب كيس الصفراء والكليتين والمثانة . وقشور الفول تفيد في مكافحة الامساك .

وينصح لضعاف المعدة ، والمصابين بعسر الهضم وضعف الأمعاء والتهابها أن يمتنعوا عن تناول الفول .

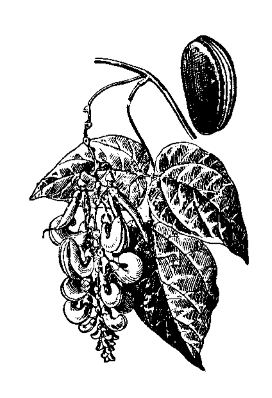
مكانة الفول في الغذاء :

لقد ظهر من تحليل الفول الأخضر أنه يحتوي على ٦٨ ٪ من الماء و ١٠ ٪

من البروتئين ، و ١٤,٦ ٪ من الكاربوهيدرات و ٤ ٪ من المواد الدهنية . وفيه قليل من الهموغلوبين ، والجلاتين ، والليستين . وفيه من الأملاح المعدنية : الحديد ، والفوسفور ، والكلسيوم والكبريت ، وقليل من الزلال ، وفي قشوره فيتامينات يقتبسها من الشمس ، وهو ذو مفعول قلوي في الجسم إذا أكل مع عصير الليمون أو دبس الرمان والزيت أو السمن .

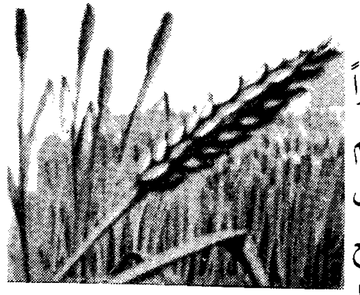
ومن هذا يظهر أن الفول يأتي في الدرجة الثانية بين الأغذية البروتينية الجيدة ــ كاللحم والسمك والبيض والجبن ، وفقره بالأحماض الأمينية الجوهرية للتغذية ــ يجعله غذاء ناقصاً ، فيجب دعمه واتمام نقصه بمقدار من الجبن أو البيض أو اللحم ، أو الزبدة ، وكذلك بمقدار من الخضراوات الطازجة كالبندورة والخيار والخس ، مع الليمون والزيت والطحينة . والفول اليابس هو أكثر غنى بالمواد الغذائية الأساسية التي تعطيه قيمة غذائية عالية تضارع قيمة العدس ، وفوق هذا فهو أسهل هضماً من الفول الأخضر الذي تجعل الألياف الموجودة في قشره هضمه صعباً .

وتجب الملاحظة بأن تناول مقدار كبير من الفول لوحده يخشى أن يجر إلى محاذير مزعجة مثل فقر الدم ، والنزيف الدموي ، وهذا ما شوهد حدوثه بين سكان البلاد الفقيرة التي تعتمد في غذائها على الفول .



الفيتامين

La vitamine (The vitamin)



في نحو سنة (١٨٨٠) م كان الرأي مستقراً على اعتبار قضايا الغذاء مسألة بسيطة ، وأن الجسم الحيواني هو شبيه بجهاز التدفئة يحتاج إلى حطب ليعطي الحرارة ، أو بآلات بخارية تحتاج إلى بخار يستمد من الفحم ليقدم لها القوة المحركة!

هكذا كان ينظر إلى حاجة الحيوان والإنسان إلى الغذاء ، ولكن ابتداء من نهاية القرن الأخير أظهرت التجارب والأبحاث المختلفة التي جرت في بلاد كثيرة أن الحيوانات لا تتغذى بغذاء يحتوي فقط على عناصر ثلاثة هي : المواد الحرورية ، والمواد الدسمة ، والمواد السكرية ، وعلى كثير من الملح والماء ، وهي مواد تستهلكها الحيوانات ، ولا تستطيع بها وحدها أن تعيش، بل لا بد لها من عناصرَ أخرى ضرورية للجسم مثل صفار البيض أو الحليب ...

وهكذا تبين أن في البيض أو الحليب ، وغيرهما عناصر مجهولة لا غنى عنها لضمان نمو الجسم وحيويته .

مكتشف أول فيتامين :

وقد أظهرت الأبحاث التي جرت فيما بعد أن هناك مواد جوهرية أساسية موجودة حقا في الغذاء ، فتتابعت الابحاث العلمية في هذا الصدد ، وكان أول من استخلص إحداها طبيب عالم بولوني اسمه « فونك Funck » وذلك في سنة ١٩١١ .

كان « فونك » يجري تجارب في « معهد لستر» بلندن ، فيعطي الفئران والدجاج طعاماً مؤلفاً من الأرز والقمح ، فظهر له أن ما كان يأكل منها الأرز بقشره والقمح بنخالته تبقى صحته جيدة ، وما كان يتناول الأرز المقشر والقمح المنزوع النخالة يصاب بعوارض مرضية سيئة ، ولما انصرف إلى تحليل قشر الأرز والقمح حصل على مادة حيوية يظن أنها من الأحماض الأمينية

التي تعطي الجسم الحيوية والنشاط ، فسماها في سنة ١٩١٣ « فيتامين Vitamine» ، وهذا الاسم مقتبس من اللغة اللاتينية ، من « فيتا Vita » أي « الحياة » ، و « آمين Amin » أي « مركب عضوي » ، وبقيت هذه التسمية شائعة في كل اللغات ، مع أنه لا صلة بين الفيتامينات والأحماض الأمينية كما ظهر في الأبحاث التي جرت فيما بعد .

لقد قيل عن المادة التي أكتشفها « فونك » في بادىء الأمر ـ سنة ١٩١١ ـ والتي عرفت باسم « فيتامين ب » ـ أنه وجدها في خميرة البيرة أو في قشرة الأرز.

كيف اكتشفت الفيتامينات :

ومما يروى قبل اكتشاف « فونك » الفيتامين (ب) وتسميته بهذا الاسم ؛ أن نجاح العلم الحديث في اكتشاف الفيتامينات لم يكن إلا تأكيداً لملاحظات عرف ملامحها الأقدماء وسجلوا اختباراتهم في بعض شؤون الغذاء...

ذلك أن ثلثي بحارة « فاسكو دي غاما » أصيبوا بمرض أطلق عليه اسم « داء الحَفَر Scorbut » ـ في رحلتهم الطويلة لاكتشاف أمريكة وعودتهم منها في سنة ١٤٩٧ ، وظل هذا المرض يفتك بالبحارة وقتاً طويلاً حتى كاد يقضي على الرحلات والتجارة بين أوربة وأمريكة ، إلى أن قام ـ بعد عدة قرون ـ قبطان برحلة لم يصب فيها أحد من بحارته بذلك المرض ، ولما سئل عن التدبير الذي مارسه ، قال : إنه حمل معه كميات من الخضراوات الطازجة ـ وبخاصة الليمون اوالبصل والملفوف ، فكان يطعمها لبحارته مع طعامهم اليومي ، فلم يصابوا بمرض الحَفَر !

فأخذت السفن تحمل معها الخضراوات والفواكه الطازجة لتغذية البحارة ، وقد نجوا من ذلك المرض الخطير .

وراح الباحثون العلميون يضاعفون جهودهم لاكتشاف المواد الجوهرية الموجودة في هذه النباتات ؛ فتوصلوا إلى اكتشاف عدد من الفيتامينات أطلقت عليها أسماء فيتامينات : أ ، ب ، ج ، د ، ف ، ك ، وغيرها ... وعرفوا خواص أكثر الفيتامينات المكتشفة بتجربتها على الحيوانات مثل : الفئران ،

والطيور، والأرانب ، ولما ثبتت فوائدها انتقل استعمالها إلى الانسان ، فأعطت نتائج باهرة ، وأصبحت الركن الخامس من الأركان الفعالة في بناء جسم الانسان ، وهي : الآحينيات « البروتينات » ، » ـ الشحوم والأدهان (المواد الدسمة) ، ٣ ـ النشويات (المواد الكربوايدراتية) ،٤ ـ الاملاح المعدنية ٥ ـ الحيامينات (الفيتامينات) ...

كيف تستفيد من الفيتامينات :

يحصل الانسان على أكثر الفيتامينات من النباتات ، كما يحصل على بعضها من أحشاء بعض الحيوانات ، وجسمه يصنع مقادير قليلة من فيتامين (د) ينتجها بتأثير أشعة الشمس ، وهناك فيتامينات أصبحت تنتج بطرق كيماوية .

ولما كانت الفيتامينات « اكسير الحياة » فيجب المحافظة عليها حين الطبخ ، باتباع الملاحظات التالية :

١ ـ لا تنقع الخضراوات في الماء قبل الطهي .
٢ ـ لا تضاف إليها ـ أثناء الطبخ ـ كمية كبيرة من الماء .
٣ ـ يُحذّر من تسرب الهواء بكثرة إلى الطعام أثناء الطهي .
٤ ـ لا توضع المواد المحتاجة إلى تصفية ـ في المصفاة ـ وهي ساخنة .
٥ ـ يضاف الخل ، أو عصير الليمون إلى الخضراوات أثناء طهيها .
٦ ـ تقشر الخضراوات وتقطع عند إعدادها للطبخ أو تناولها .
٧ ـ تعصر الفواكه وقت استعمالها ، ولا تعصر وتحفظ طويلاً .
٨ ـ تستعمل أوراق الخضراوات لوجود الفيتامينات فيها .
٩ ـ لا تطبخ الخضراوات طويلاً .
١٠ ـ الخضراوات والفواكه الذابلة الباهتة اللون تفقد فيتاميناتها .

أضرار الاكثار من الفيتامينات :

وكما أن الجسم بحاجة ماسة إلى الفيتامينات ، فان الاكثار من تناولها ـ بغير رأي الطبيب ـ يسبب أضراراً كثيرة .

فقد ثبت أن تناول كميات كبيرة من فيتامين (أ) ـ دفعة واحدة ـ يسبب صداعاً شديداً ، وتهيجاً في الاغشية المخاطية ، وقيئاً .

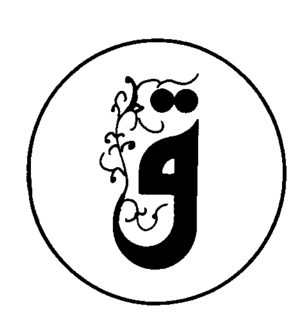
والاكثار من فيتامينات (ب) يسبب ثقلاً في الرأس ، وألماً في الأمعاء
والاكثار من فيتامين (د) يحدث تسمماً يبدأ باضطراب في قناة الهضم ، ويكثر القيء والاسهال ، ويصاحب ذلك فقد الشهية ، ونقص وزن الجسم .
والاكثار من فيتامين (ك) يسبب ضعف التنفس ، واحتقان الرئة .

ويرى علماء التغذية أنه ما دام الشخص سليم البنية ، ويتمتع بصحة جيدة ، ويتناول غذاء متزناً يحوي قدراً مناسباً من اللبن ومنتجاته والبيض واللحوم والخضراوات والفواكه الطازجة فلا داعي مطلقاً لتعاطي المستحضرات الفيتامينية ، وأما إذا احتاج الجسم إلى إمداده بالفيتامينات فيجب أن يتقرر ذلك نتيجة فحص طبي .

أبحاث مستفيضة عن الفيتامينات :

هذا ، ومن أراد بحوثاً مستفيضة شاملة عن الفيتامينات وفوائدها ، وأحدث الآراء والمعلومات الواسعة عنها ، وبخاصة عن آخر ما اكتشف منها ، وما ثبت من خصائصها ، فعليه بمراجعة كتاب « الغذاء يصنع المعجزات » من ترجمتنا ، ومنشورات (دار النفائس) من الصفحة ٤٠ إلى الصفحة ٧١ ، و ١٠٣ . ١٠٤ .





القِثّاءُ (القُثّاء)

Le co ncombre serpent
(The snak cuncumber)

نبات من الفصيلة القرعية« Cucurbitacées » ، أصل اسمها من اللاتينية « Cucumis sativus » ، واسمه بالعربية « القُشْعُر » ، ويعرفهاعامة الشام باسم « المَقْتَى ، والقَتِي (بالإمالة) ، ومن فصيلتها الخيار ، والعَجُور ، والفَقُّوص ، وعبدُ اللاّوي ، والشُّعْرُورة (القثاء الصغير) ، والضَّغَابِيس ! كما تعرف باسم « القَثّ » من الهيروغليفية « قات ».

عرفت « القثاء » منذ القديم ، وزُرِعت ، وأُكِلت ...

عرفها قدماء المصريين ، واستعملوا بذرها لادرار الحليب والبول ، ولزيادة القوة الجنسية ، وأضفوا عليها خصائص الخيار .

القثاء عند العرب :

وورد ذكر القثاء في القرآن الكريم (وَإِذْ قُلتُمْ يا مُوسَى لنْ نَصْبِرَ على

طعامٍ واحدٍ فَادْعُ لنا ربَّكَ يُخرِجْ لنا مما تُنْبِتُ الأرضُ من بَقْلِها وقِثَّائِهَا وفُومِهَا...)
(البقرة ٦١).

وروي عن النبي ﷺ أنه كان « يأكل الرُّطَبَ بالقِثَّاء » ، وروي عن السيدة عائشة رضي الله عنها قولها : « سَمَّنُوني بكل شيء فلم أَسْمَنْ ؛ فَسَمَّنُوني بالقِثَّاء والرُّطَب ، فَسَمِنْتُ » .

وتغنى الشعراء العرب بوصفه ، من ذلك قول الشاعر ابن المعتز :

أُنظُـرْ إليـه أَنابيبـاً مُنَضَّـدَةً — مـن الزُّمـرُّدِ خُضْراً ما لها وَرَقُ
إذا قَلبـتَ اسمَهُ بـانتْ مَلاحتُـهُ — وصـارَ مقـلوبُـهُ أَنِّي بكمْ « أَثِقُ »

وقال في وصفه الشاعر السَّريُّ الرَّفاء :

وعَقْفـاءَ[1] مِثْـلِ هـلالِ السمـاءِ — ولكنَّهـا لَبسـتْ سُنْـدُسَـا
عِـراقيّـةٍ لم يَـذُبْ جِسمُهـا — هُزالاً ، ولم تَجْسُ[2] فيما جَسَا
زَبَرْجَـدَةٍ حَسُنَـتْ مَنْظَـراً — وكافـورةٍ بَـرِدَتْ مَلْمَسَـا
عـلى رأسهـا زهـرةٌ غَضَّـةٌ — كنجـمِ الظـلامِ إذا عَسْعَسَا
حَبـانـا بهـا مَغْـرِسٌ طيِّبٌ — مـن الأرضِ أكرِمْ به مَغرِسا
لهـا أَخَـوَاتٌ لِطـافُ القُـدودِ — إذا ما تَـبرَّجْـنَ ، خُضرُ الكُسَا
محجَّـبـةٌ عـن شموسِ النهـارِ — وبارِزةٌ لنسيـمِ المَسَـا
تُقَـوَّسُ في حيـنِ ميلادِهـا — ولـم أَرَ ذا صِغَـرٍ قُوِّسَا
يطـولُ اللسـانُ بإِطْرائها — ويُصبـحُ عن ذَمِّهـا أَخْرَسَـا

القثاء في الطب القديم :

وتحدث الأطباء القدماء ـ من عرب وغيرهم ـ عن خصائص القثاء وفوائدها ، فقالوا :

تُسكِّن الحرارة والصفراء ، بزرها خير من بزر الخيار ، وهي أسرع هضماً من الخيار ، وورقها إذا وضع مع العسل على الشَّرَى البلغمي نفع منه ،

(١) عوجاء (٢) تصلب

وإذا شمَّه صاحب الإغماء انتفع به وانتعش . وهو ـ أي القثاء ـ مسكن للعطش ، جيد للمعدة ، وفيه إدرار وتليين ،ويوافق المثانة ، وينفع من وجعها (إذا جُفِّفَ بزره ودُقَّ واستُحْلِبَ بالماء وشُرِب) ، وهو يحل الحصَى ورمل الكُلَى ، ويحلل الأرام .

القثاء في الطب الحديث :

وصف الطب الحديث « القثاء » بأن خواصها مثل خواص « الخيار » فهي : مرطبة ، منظفة للدم ، مذيبة للحامض البولي وأملاحه ، مدرة للبول ، منومة .

وتستعمل القثاء ـ من الداخل ـ لخفض الحرارة ، وضد التسمم ، ولمغص الأمعاء وتهيجها ، وضد زيادة الصفراء ونزيف الدم ، وللصرع ، ولداء المفاصل ، والحصى ، والعُصِيَّات القولونية .

وتستعمل من الخارج : ضد الحكّة الشديدة ، والقُوباء ، والعناية بالجلد .
ولما كان تناول القثاء نيئة قد يُتْعِبُ هضم بعض المعد الضعيفة ؛ فيؤخذ منها ـ في كل أربع وعشرين ساعة ـ مع الملح البحري الذي يتيح الاستفادة من عصير القثاء الثمين .

وللاستفادة منها ـ لجلدة الوجه المدهنة ـ يطبخ في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه . ولأجل غضون الوجه توضع شرحات من قشر القثاء على الوجه بضع دقائق ، ولمعالجة النمش والكلف يعمل غسول من الحليب النيْ مع عصير القثاء .

القثاء في التغذية :

يوصف القثاء بأنه نبات قليل التغذية ، ولذا لا يستفاد منه في صنع طعام إلا قليلاً ، وإنما يؤكل نيئاً ، ويدخل في صنع سلطة الفواكه ، كما يصنع منه مخلل يؤكل مع بعض الأطعمة تابلاً ومشهياً .

القَرَاصِيَا

Le griottier (Flowering cherry)



شجر مثمر من الفصيلة الوردية« Rosacées » ، يسمى ثمره « Griotte » في الشام « الوَشْنَة » وهي كلمة تركية ، والوشنة نوع حامض من القراصيا (الكرز) « cerasus acide » وكان يقال لها في دمشق وفي المغرب « حب الملوك » ، ويصنع منها المربى ، ومن نقيعها يصنع شراب يشبه نقيع التمر الهندي.

وتطلق كلمة « القراصيا » في مصر على نوع يسمى « خوخ الدب » ، وهو غير « حب الملوك » ، ووصفت في الكتب القديمة بأنها : « تقمع الكرب والغثيان ، والعطش ، وتُخصِب ، وتليّن ، وصمغها قاطع للسعال ، مجرَّب في تقوية القوة الجنسية ، ويذهب القروح الباطنة ، ويفتت الحصى » .

القرَاصيا هي الكرز :

وذكر « معجم الألفاظ الزراعية » للشهابي أن كلمة القراصيا « Cerasus » تدل – في كتب النبات القديمة على هذا الشجر ، وكلمة الكرز تدل عليه أيضاً ولكنها أحدث تعريباً . وقد ذكرها صاحب كتاب « نزهة الأنام في محاسن الشام » – وهو من رجال القرن التاسع للهجرة ، وكلا الكلمتين من اليونانية...».

وقد ورد اسم القراصيا في بعض المصادر العربية بالسين « القراسِيَا » ، وقال فيها شاعر عربي لم يعرف اسمه :

وحبــوبٍ كـأنهــا حَدَقُ الأعيـــ ... ـنِ ســـودٍ ، دُمُــوعُهُــنَّ دِمـاءُ

مـائــلاتٍ مثــل النجــوم علينا ... في بروج لهـا الغصــونُ سماءُ

وإذا ما نـــثرتَهـــا فَفُصــوصٌ ... صبغتهــا بمـائهـا الظلمـــاءُ

مــنْ يَذُقْهــا يَذُقْ رُضــابَ غزال ... فهْــيَ والخمــرُ في المَـذَاق سَواءُ

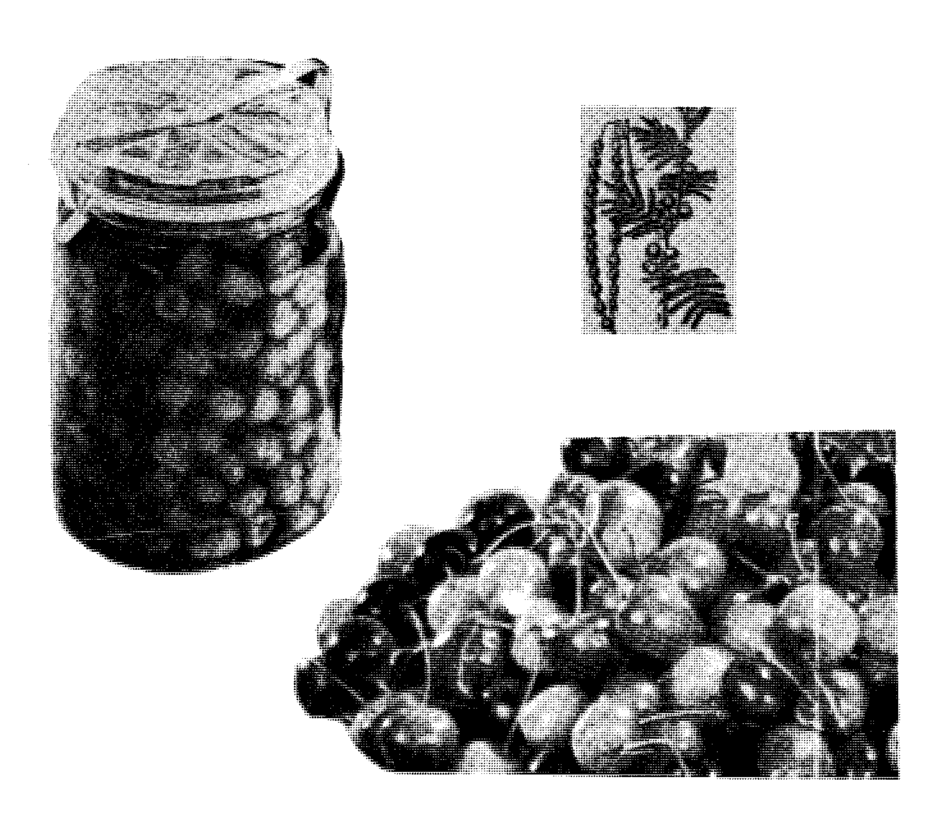
القراصيا في الطب :

ومما قال « ابن البيطار » في كتابه « الجامع لمفردات الأدوية والأغذية »

« قراصيا ، ويقال جراصيا ... ومنه حامض ، ومنه عفص . والحلو حار رطب ، ينحدر عن المعدة سريعاً ، ويثير التُّخَمَ ، ويرخي المعدة ... وإذا أُكل أَسهل البطن ، وليّن الطبيعة ، لا سيما إن ابتلع بنواه . وهو مع ذلك يزيد في الإنعاظ ، وخِلْطه عاقل للبطن . وهو نافع للمعدة البلغمية المملوءة فضولاً ، لأنه يجفف ...

وإن استعمل القراصيا رطباً ليّن البطن ، وإن استعمل يابساً أمسك البطن. وجميع القراصيا إذا خُلط بشراب ممزوج بماء أبرأ السعال ، وهو يحسّن اللون ، ويُحدُّ البصر ، ويُنْهِض الشهوة . وإن شُرب باللبن وحده نفع من به حصى . وقال الطبيب « ابن جزلة » : « قراصيا ـ ويقال قراسيا »ـ وهي شجرة شبيهة بالتوت والعليق ... ينفع من الصفراء ، وحامضه يسكن الحرارة ويبرِّد »

(ر . الكرز) .



قُرْصَعَنَّة

L'erynge (The eryngo)



بقلة برية شائكة من الفصيلة الخيمية « Ombellifères » تنبت برية في المرتفعات الجبلية في بلاد الشام ، أزهارها متراصة . على شكل رويسات . أصل اسمها من السريانية ، وورد اسمها في المعاجم العربية القديمة وكتب المفردات (القَرْصَعَنَة » و « شُوَيْكة إبراهيم ، وشوكة يهودية » ، والعامة في بلاد الشام يلفظونها بتشديد النون « القُرْصَعَنَّة » .

وصفت في الطب القديم بأنها تنفع من السموم والربو والسعال والمغص وأمراض الكبد ، وجذورها تهيج الرغبة الجنسية ، وتزيل أوجاع الظهر شرباً ودهناً ، وتضر المثانة ، وتنفع المفاصل ونفث الدم ، ويتمضمض بطبخها لوجع الضرس . وفي الغذاء تستعمل أوراقها غير الشائكة لصنع سلطة مع زيت الزيتون والخل .

القُرطُم

Le carthame ou safran(The carthamus)

نبات زراعي صيفي من المركبات الأنبوبية الزهر « Tubuliflores » يسمى « القُرطُم ». ومن أسمائه « البَهْرَم » و « البَهْرَمَان » . والمُرِّيق ، والأَخْرِيص ، والخَرِيع ، وغيرها . والقرطم لفظ آرامي .

ساق هذا النبات قائمة ، بسيطة من الأسفل ، ومتفرعة . من جزئها العلوي ، وهي اسطوانية خالية من الزغب خشنة ، وأوراقه متعاقبة عديمة الذنيب ، بيضاء حادة واخزة قليلاً مسننة خالية من الزغب فيها خشونة ، والأزهار جميلة حمراء زعفرانية ، تسمى العصفر « ر . العصفر » .

قيل : إن أصل القرطم من مصر أو من الهند ووصل إلى أوربة بوساطة صليبي عاد من الأرض المقدسة ؛ وحمل معه بزر القرطم في عصاه المجوفة فزرع أولاً في جنوبي فرنسة ثم انتشر في مناطق أخرى ، ونال مكانة سامية في الطب والغذاء وغيرهما ، ثم أهمل .

يزرع القرطم كثيراً في البساتين زينة لجمال أزهاره ، ويعتصر منه زيت يسمى « الزيت الحلو » يدخل في صنع الصابون الطري والورنيش وغيرها ، وتبلغ نسبة الزيت المستخرج ربع الحبوب بالوزن ، وكان هذا الزيت يستعمل في مصر لاضاءة السراج وللأكل ، وثُفْل العصير يعجن أقراصاً لعلف المواشي ، وورقه تعلف به الأغنام ، وحبوبه تأكلها الببغاء بشراهة ، وحب القرطم يستعمل وقوداً ، وزهره « العصفر » يدخل في بعض الأطعمة لتلوينها ، ويغش به الزعفران .

القرطم في الطب القديم :

ذكر « ابقراط » أن بزور القرطم تنفع لمعالجة الاسهال ، وفي الهند والصين يستعمل لذلك أيضاً حتى الآن ، كما يستعمل لأوجاع البطن ، ولادرار الطمث.

وفي أوربا كانت تستعمل حبوبه كلها كمسهل بمقدار درهمين مستحلباً في أربع أوقيات من الماء ، وتصنع منه حبوب مسهلة .

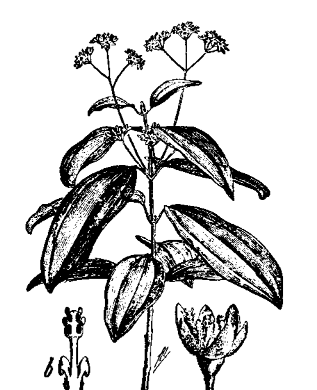
وقال أطباء العرب : إن القرطم إذا قشر أخرج الأخلاط المحترقة ، والبلغم اللزج ، وحلل السعال والربو ، وفتح السدد ، وأزال الماليخوليا ، والوسواس ، والجذام ، ويقع في الأطعمة ، وأجوده ما استعمل في اللبن ، ومع اللوز والنطرون والعسل والانيسون ينقي الدماغ والبدن من كل خلط رديء ، ويعدل ويزيل أوجاع المفاصل والشَّرَى والبخارات الدموية ، وهو يضر المعدة ، ويصلحه الانيسون ، ويشرب إلى عشرة دراهم .

القرطم في الطب الحديث :

لقد فقد « القرطم » الأهمية التي كانت له في الطب القديم ، فبعد أن كان يوصف لمرضى القلب ، والأرق ، وأمراض العيون ، والأمراض التناسلية ، بقيت له مكانة بسيطة فقط في عالم الغذاء ، كتابل وكصابغ لبعض الأطعمة والأشربة ، أما مفعوله فهو كمهيج وكمنعش كزهره « العصفر » . (ر . العصفر).

القَرْعُ : (ر. كلمة اليقطين) .

القُرْفَةُ



Le cannallier (The cinnamon)

شجرة من الفصيلة الغارية « Lauracées » ذات الفلقتين كثيرة التويجيات التي منها الكافور والغار والقرفة وغيرها .

اشتهرت باسم « القرفة الهندية ، أو السيلانية Cannallier de Ceyıon » . وعرفت بعد « الكاسيا cassier » القرفة الصينية (ر . الكاسيا) بمدة طويلة وتفوقت عليها بسرعة ، وكانت تنمو في سيلان فقط ، واحتكرها البرتغال ، والانكليز ، وتنمو الآن في جنوب الهند ، وبورما ، والملايو ، وجزر الهند الغربية وجنوب أمريكة .

شجرة القرفة شجرة صغيرة ، دائمة الخضرة ، أوراقها قلبية داكنة معطرة ، وأزهارها صفر كثيرة صغيرة جداً ، وثمرتها عنبية سمراء ، تخرج على الجذر فسائل عديدة خضرية تقطع وينزع عنها القلف وتكشط الأجزاء الداخلية والخارجية ، وتجفف الأعواد المركبة وتحزم وتعد للتصدير . أما المخلفات فيستخرج منها « زيت القرفة » ، وفي أوراق النبات وجذوره زيت طيار أيضاً أقل قيمة من زيت المخلفات .

القرفة في الطب القديم :

أول ما استعمل من القرفة قشرها الذي يدعى « القرفة ، دارْصِينِي السَّلِيخَة » . و « دارْصِينِي » تعبير فارسي معناه « شجرة الصين » .

كانت تابلاً عظيماً للطعام ، ثم استعملت في الطب ـ القديم ـ لمعالجة كثير من العلل والأمراض .

وصفت « القرفة » بأنها مسخنة ، مدرة للبول ، ملينة ، منضجة . تجلو البصر ، تقلع البثور والكلف من الوجه ، وإذا خلطت بالعسل . تنفع من النزلات والسعال المزمن ، ووجع الجنب والكلى وعسر البول ، وتحلل البلغم من الحلق

وقصبة الرئة ، وتحسن الذهن ، وتلطف الأغذية الغليظة وتعدها للهضم ، وتنفع لأوجاع المعدة الباردة ، وللربو ، وللزكام . وتفرح القلب ، وتنقي الصدر ، وتفتح سُدَد الكبد ، وتقوي المعدة ، وتنفع من الاستسقاء وأوجاع الرحم مع صفار البيض . ودهن القرفة شديد النفع للرعشة والفالج ، وهي تحفظ على الانسان قوته أيام حياته ، وتنبه القلب والمعدة وتقويهما ، وتخرج الرياح من المعدة والامعاء ، وتستعمل في حالات تلبك المعدة وضعف الأمعاء .

وتناول القرفة يمنع الخفقان والوسواس ، وضروب الجنون ، ويقوي الكبد ، ويسكن البواسير ويضعفها .

القرفة في الطب الحديث :

ووصف بعض الأطباء المحدثين القرفة في أحوال من القيء الناتج عن حالة عصبية لتنشيط المعدة ، ولوقف الاسهال ، وماؤها المقطر يؤخذ في أواخـر الحميات الضعيفة وغير المنتظمة ، أو يستعمل نبيذها الذي يعطى بالملاعق الصغيرة لايقاظ القوى الحيوية .

ويستعمل كحول القرفة مروخاً من الخارج على القسم المعدي لتنشيط المعدة. وكثيراً ما يدخل مقطر القرفة وشرابها في الجرعات والجلابات التي تستعمل لاثارة القذف من الرئتين ولتسهيل النفث .

واستعملت القرفة بنجاح في علاج الحفر والخنازير والتحسسات المزمنة ، والارتشاحات الخلوية ، وقيل : إن دهنها يفيد الأوجاع المفصلية .

يجهز مسحوق القرفة ويعطى مقوياً للقلب والدماغ بمقدار من ٣٠ سنتيغراماً إلى غرامين ، ويجمع أحياناً مع مثل وزنه من المنغنيز ليحصل مسحوق مقو ماصٍ ، ويجمع مع الكينا الحمراء ليحصل مسحوق عطري .

ويؤخذ من مسحوق القرفة من ٨ـ١٢ غ مع السكر لتقوية المعدة وتشديدها.

ومنقوع القرفة في الأواني المسدودة يصنع بمقدار من غرامين وإلى ثمانية غرامات في ٥٠٠ غرام من الماء ، فيستعمل لتنشيط الدورة الدموية ، والامعاء والادرار ومكافحة البرد ، وفتح الشهية .

والدهن الطيار للقرفة يؤخذ من نقطتين إلى ست نقط للتطهير والتنبيه في الحمى التيفية ، ورجفة المفاصل .

ويؤخذ من صبغة القرفة من ٤ـ٨ غرامات في الجرعة لتقوية القلب ، والاسعاف ، وتنشيط الرياضيين والسباحين .

القرفة في الطعام والصناعه :

اعتبرت القرفة ـ منذ عرفت ـ من أعظم التوابل للطعام ، فهي تكسبه نكهة طيبة ، ورائحة عطرة ، إلى جانب الفائدة ، وهي تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور . كما تدخل في صناعة معاجين الأسنان ، والعلك ، والبخور ، وغيرها .

تعد « القرفة السيلانية » أجود أنواع القرفة التجارية ، أما القرفة الصينية » فهي أرخص من القرفة السيلانية ثمناً ونوعها ردىء .

القَرَنْفُل

Le Giroflier (The clove-tree)

شجر من أشجار البلاد الحارة من الفصيلة الآسية « Murtacées » ، تعد أزهاره المجففة من التوابل المشهورة . استعملت أزهاره في الصين منذ القرن الثالث قبل الميلاد ، وعرفه الرومان ، ووصل أوربة خلال العصور الوسطى ، ولم يعرف مصدره حتى اكتشف البرتغاليون جزر « مللوكا » في القرن السادس عشر ، فاحتكروه لحسابهم ، ثم زاحمهم عليه الدانماركيون .

تنمو شجرة القرنفل في البلاد الحارة من العالم ، وهي صغيرة الحجم ، دائمة الاخضرار ، تعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون ، وتتسم البراعم الزهرية بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف ، وتتحول إلى بنية سهلة الكسر ، وتشبه شكل المسمار .

يجمع زهر القرنفل وينظف ويجفف في الشمس أو في فرن خاص ، ويستعمل صحيحاً أو مطحوناً كتابل للطبخ أو بهار .

القرنفل في الطب القديم :

قال الأطباء القدماء : إن زهر القرنفل يشجع القلب ، ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة ، ويعين على الهضم ، ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة ، ويقوي اللثة ، ويطيب النكهة .

وقالوا : إنه ينفع من الاستسقاء منفعة بالغة ، ويقوي الكبد والدماغ ، ويدخل في الاكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة ، ويقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة . ويسخن أرحام النساء ، ويساعد على الحبل ـ إذا استعمل منه درهم عند الطهر من الحيض . وينفع أصحاب السوداء ، ويطيب النفس ويفرحها ، ويزيل الوحشة والوسواس ، وينفع من الفالج واللقوة ، ويمنع الفواق من القيء والغثيان . وإذا جعل مع الورد وقطر كان ماؤه غاية

في التطييب والتفريح واصلاح قوى البدن .

واستعماله مع السكنجبين (شراب بالعسل والخل) يزيل الخفقــان ، ويستعمل القرنفل وضعاً على المعدة في أحوال من القيء ، وأوجاع المعدة ، وهو يضر أصحاب الأمزجة الحارة والدمويين ،والقابلين للتهيج ،ويدخل في كثير من المركبات الدوائية فتكون به مقوية مشددة معدية مضادة للتشنج وغير ذلك ، ويوضع على الأسنان المتسوسة قطعة قطن مبتلة به لإتلاف الحساسية العصبية . ويجب الاحتراس لأنه ربما أضر الأسنان السليمة ، ويستعمل لتحمير الجلد ، ومروخاً بزيت الزيتون في أحوال الضعف العضلي والشلل ، كما يستعمل مسحوقه من الباطن ، ويصنع بدقِّهِ مع السكر .

القرنفل في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يوصف القرنفل بأنه طارد للحمى ، مطهر ، معقم ، مخدر ، معدوي . وهو يشفي القروح ، وآلام الرأس ، والصرع ، ويحمي من الأوبئة ، ويساعد الهضم ، ويضاد الاحتقان والسموم ، ويسكن آلام الأسنان ، ويخفف التهابات الحساسية ، وينبه القلب والمعدة ، ويدر الطمث وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوقه مع السكر . كما يستعمل مسحوقه في هبوط المعدة وضعفهـا . وفي الاسهـالات ، وأنواع القيء ، والاندفاعات الجلدية ، وضعف البصر ، والسمع ، وهبوط القوى . ومقدار تعاطيه من ٣٠ سنتغراماً إلى غرام واحد تعمل حبوباً . ويؤخذ من شرابه من ٨ـ٣٠ غراماً ، ومن دهنه الطيار من ٥ـ٢٠ سنتغراماً ، ومن صبغته من ٩٠ سنتغراماً إلى غرامين.

القرنفل في الغذاء والصناعة :

مذاق القرنفل لطيف ، وعطريته عالية ، وفوائده كثيرة. يستعمل في الحلويات والمخللات والصلصات والسلطات ، وفي أنواع الكاري ، ولتعطير الهواء في الغرف وفي صنع العطور ، وفي تعطير الصابون ، وفي عمل الفانيلا الصناعية .

وزيته يستعمل في هذه الأغراض ، وسوق القرنفل تستعمل لغشه وهي تحوي قليلاً من زيته العطري ، وفي جاوة يدخنون لفائف منه .

أهم البلاد المنتجة للقرنفل : زنجبار ، ثم اندونيسيا وجزر الهند الغربية .

القُرَّةُ

Le cresson de fontaine (The water cress)



بقلة مائية معمرة ، تنبت في الجداول والمناقع ، وقد تزرع ، وما يؤكل منها هو ورقها يؤكل نيئاً مع السلطة ، وقد يطبخ كالاسفاناخ .

اسمها في الكتب القديمة « قرة العين » ، وفي الشام «القرة» وفي شمال أفريقية«كَرْنُونَش».

واسمها العلمي « Nasturtium » ، ويشاركها في الجزء الأول من اسمها الفرنسي الرَّشَاد الذي يسمى «Le cresson alémois» ، كما يشاركها في كثير من صفاتها وخواصها وفوائدها ..

تعيش « القرة » في الماء الذي يغمر جذورها ، وتقوم عروقها على وجه الماء بارتفاع يتراوح ما بين ١٥ــ٢٥ سنتيمتراً ، وأوراقها خضر ملساء لامعة ، ولها طعم مقبول ، وعصارة غزيرة ، وتنشق رؤوسها عن زهر أصفر طيب الرائحة. حاد حريف ، ومنها نوع مر لاذع الطعم لا فائدة منه ، يعرف بزهره البنفسجي .

القرة في الغذاء :

أكثر ما تستعمل القرة غذاء أنها تدخل في صنع سلطة البندورة والخيار والبصل وغيرها ، وفي بعض الأرياف تسلق وتطبخ كالاسفاناخ (السبانخ) ، ولا تشيع كثيراً بين الناس خوفاً مما تحمله من جراثيم لوجودها في مستنقعات المياه ومجاريها ، وذلك رغم ما فيها من عناصر قيمة مفيدة مثل الحديد والكبريت والخردل ، وفيتامين (ج) ، وبخاصة مادة « اليود » الثمينة التي توجد في « القرة » في أعلى نسبة بين النباتات كلها .

و «القرة» تفقد اكثر خواصها الطبية إذا ازهرت،وإذا لم تكن أوراقها خضراً ناضرة .

القرة في الطب القديم :

قيل عن القرة في الطب القديم : أنها تحبس الدم حيث كان ، وتزيل

اليرقان والطحال ، وأوجاع الجنبين ، والرياح الغليظة ، والمغص . وهي تهضم الطعام ، وتفتح السدد ، وتدر البول . وتضر السفل ، ويصلحها العناب .

القرة في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يقال إنها تنفع علاجاً لداء الحفر ، والروماتيزما وأمراض الجلد المزمنة . وهي تخفض كمية السكر لدى المصابين بالسكري ، وتنظف الصدر من البلغم ، وتكافح تسمم المدخنين بالنيكوتين ، وتدر البول والصفراء والطمث ، وتسهل الهضم ، وتقوي الشعر وتمنع سقوطه ـ وفي هذه الحالة تضاف إليها أوراق الورد والكحول النقي ، وتدلك بها جلدة الرأس مرة في اليوم ، وتستعمل لعلاج الحروق ، فتطبخ مع بصلة ومقدار من الفريز بزيت الكتان وتوضع لبخة على الحرق .

وعصيرها يفيد في معالجة الدمامل والخراجات وحب الشباب وكلف الوجه.

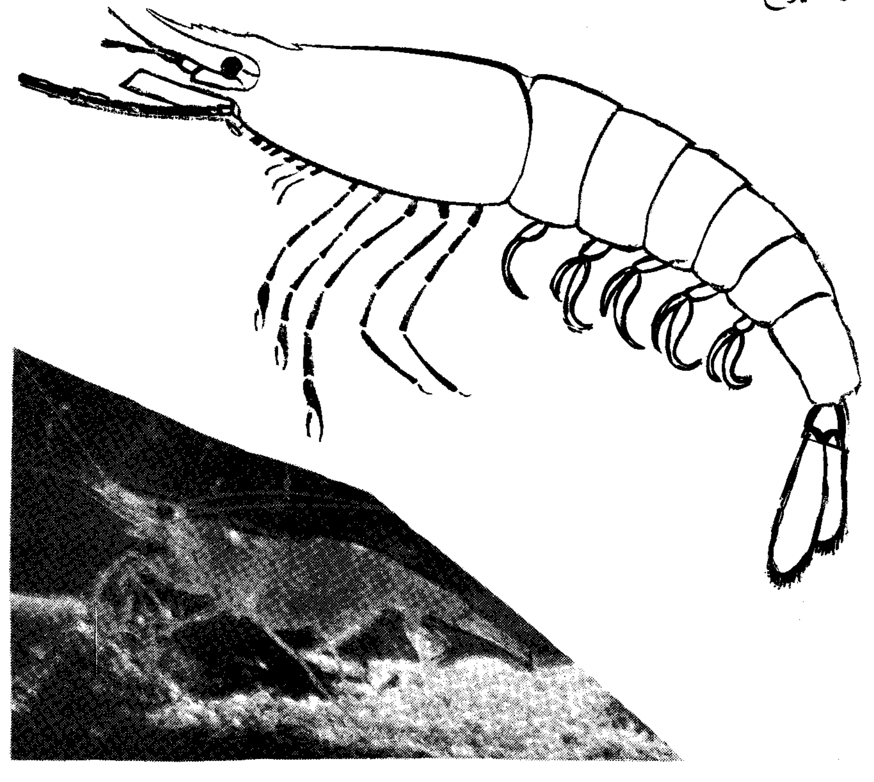
تمنع القرة عن النساء الحوامل ، والمصابين بتضخم الغدة الدرقية ؛ والافراط في تناولها يسبب حرقة في البول ، واضطراباً في الهضم .

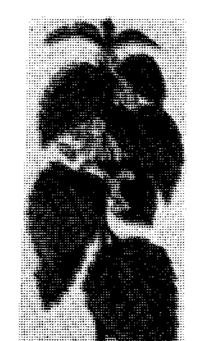
القُرَيْدِسُ

La crevette

سمك صغير بحجم الجرادة وشبهها، بحري ـ نهري من القشريات « Crustacées » العشارية الأقدام ، قصار الذيول ، اسمه في الكتب : « الإِرْبِيَان ، الرُّبِيان » ويعرف في الشام باسم « القُرَيْدِس » (من اليونانية) ، وفي مصر باسم « الجَمْبَرَى » .. ويسمى أيضا « برغوت البحر » .

قيمته الغذائية كالسمك ، ويمتاز عن اللحم بكثرة اليود والفوسفور. ومثله في ذلك مثل غيره من المواد البروتينية الثقيلة. ولذا تضر كثرة أكله الكهول والشيوخ .





القُرّيصُ

L'ortie (The mettle)

نبات عشي من الفصيلة« القراصية Urticacées ou urticées » اسمه القَرّاص . والقـــريصـــ . والأنجرة ، والخربق .

ومن أنواعه : ١ـقراص مُحرِق«O. brûlante» يعرف باسم « حُرِّيق ، شعر العجوز » ، قراص صغير » ٢ـقراص كبير « O. dioîque » يعرف باسم « حريق » . ٣ـقراص روماني « O. romaine » يعرف باسم (نبات النار).

فالحريق كثير الورق ، اصفر اللون ، له بزر كالعدس ، ويستعمل في الطب . والكبير ورقه أكبر ، وخشونته أشد ، وبزره أبيض وأزرق ، وكل هذه الأنواع يغطي عروقها وأوراقها شوك دقيق إذا مس جسم الانسان يترك فيه حرقة ووخزاً مؤلمين وحمرة في الجلد تدوم وقتاً .

القريص في الطب القديم :

عرف القدماء هذا النبات ، وخبروا فوائده الطبية ، واستعملوه في وصفات شعبية ، وعالج الأطباء به مرضاهم ، ومما قالوا عنه : إنه إذا ضمدت الخراجات والأورام والقروح الخبيثة بورقه أبرأها . وشرب منقوع بزره في الماء ينقي الصدر والرئة من الأخلاط الغليظة . وإذا شرب هذا المنقوع مع عقيد عصير العنب يقوي الشهية الجنسية ، وبذوره تشفي الأطفال من التبول الليلي ، وذلك بصنع عجينة مؤلفة من ٣٠ غ من بزور القريص و ٦٠ غ من دقيق شعير الجويدار وقليل من الماء والعسل . تصنع من هذه العجينة (٣٠) قرصاً ، يؤخذ منها قرصان قبل النوم في كل يوم ، وأوراق القريص تصنع ضماداً يوضع على الأعضاء المشلولة فيفيدها ، ومازال هذا العلاج يستعمل حتى الآن في ريف أوربة .

القريص في الطب الحديث :

والطب الحديث عرف فوائد القريص حين ظهر له في التحليل محتوياته

من العناصر الثمينة ، ففيه : أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكلس ، والآزوتات، والعفص والحوامض العفصية والنملية . كما فيه مقدار كبير من السيليس ، وآثار من الكبريت والكلور والمنغنيز .

لقد تأكد للباحثين أن القريص ، وبخاصة النوع المسمى « Artie dioïque » نافع جداً ضد الرثية (الروماتيزما) ، فهو إذا دلكت الأعضاء المصابة بأوراقه يسرّع الدورة الدموية ويسهل طرد السموم عبر الجلد ويسكن الآلام ، وينفع المصابين بالشلل ، ويسهل على المرأة عملية الطمث إذا دلكت به ساقيها ووركيها.

وعصير أوراق القريص يفيد شربه في حالات نزف الأنف ونزيف الرحم والقشعات الممزوجة بالدم وذلك بشرب مئة غرام يومياً منه لعدة أيام .وإذا تناولته الأم المرضعة أدر حليبها ، وزاد في مقداره .

وهو علاج فعال ضد الاسهالات بوضع ٣٠ـ٤٠ غراماً من القريص في ليتر من الماء المغلي ويشرب خلال يومين أو ثلاثة أيام . وإذا نقعت كمية من أوراق القريص وجذوره في الماء مع مثلها من أوراق السعتر وجذروه ودلك بها الرأس حفظت الشعر من السقوط . ومغلي ٤٠ـ٦٠ غ من أوراق القريص في ليتر ماء ينشط شربه المعدة وجريان الدم .

قيمة القريص الغذائية :

وفي الغذاء للقريص مكانة حسنة لما فيه من العناصر الحيوية المفيدة ، فرؤوس عروقه الطرية تؤكل نيئة في السلطة أو مع الخضراوات فتنشط وظائف المعدة وأجهزة الهضم وإفرازات البول .

وتضاف براعم القريص إلى الحساء لتحسين طعمها وتعطيرها ، وتطبخ أيضاً كما تطبخ الاسفاناخ والخبيز .



القِشْدَةُ

L'anone (The anona)



شجر مثمر من فصيلة القِشْدِيَّات « Anonacées » ، سميت بهذا الاسم تشبيهاً لها بالقشدة الحيوانية ، لأن لبها يشبهها. يسمى هذا الثمر أيضاً « السفرجل الهندي » ، وهي من أصل أمريكي ، ولم تذكر في المصادر العربية .

تنبت هذه الشجرة في امريكة ـ وبخاصة البرازيل ـ وفي الهند ، وفي مصر ، وهي تضم عدة أنواع .

حجم الشجرة صغير ، وأزهارها عطرية ، وثمارها كرّية ، أو مخروطية ، ولونها أخضر ناصل . لبها وافر الحلاوة ، ولونه أبيض أو مصفر ، ليّن القوام ، رائحته عطرية أو طيارة .

من أنواعها المشهورة : الويتسوب ـ القشدة البلدية ـ ثمرتها خضراء مصفرة . متدرنة ، لبها أبيض ، يفضل في الأكل على جميع الأنواع .

والجوانابانا ـ القشدة الشوكية ـ وشجرتها صغيرة رقيقة ، وثمارها كبيرة بيضية لونها أخضر داكن ، ولبها أبيض عطري جداً ، يتفوق في عمل المشروبات .

وهناك قشدة « قلب الثور » ثمرتها قلبية الشكل ، لونها بني مائل للحمرة ، ولبها لين وأبيض عطري ، حبيي عند القشرة ، عديم الطعم .

ثمر القشدة ـ على العموم ـ لذيذ ، سكري الطعم ، عطري الرائحة .

إذا أخذ وحده رطب الصدر ، ولكن كثرة أكله تسبب الحمى وفيضان الدم.

وتستعمل علاجاً للحصيات الصغيرة ، ولأمراض المثانة . قال العالم « ميريه » : إن ثمر القشدة بارد ، ثقيل ، عسر الهضم ، فلا يسمح للمرضى بتناوله .

القَشَّة

لفظ شعبي يطلق في بعض البلدان العربية على طبخ أحشاء الضأن ـ أو البقر ـ

وتوابعها وهي : الكرش ، الأمعاء ، الرأس ، المقادم وغيرها ، ومجموعها يطلق عليه اسم « الغَمَّة ، أو القبوات ، أو السقيط » ، وقد تحدثنا عنها في كلمة « القباوات » .

القِشْطَة

La crème (The cream)

كلمة « القُشْطَة » عامية ، فصيحها « القِشْدَة » ، وتسمى أيضاً « الكَثْأة » و « الطَّثْرَة » ، وهي مادة دهنية تستخرج من الحليب بترقيده في صوان واسعة وذات عمق بسيط فتسمى « القشدة النيئة » ، أو بطريقة حرارة معتدلة كحرارة الفحم تنشر تحت الصواني فتؤدي إلى تكوين طبقة كثيفة فوق الحليب ذات لون أصفر فاقع وطعم لذيذ دسم هي القشدة المطبوخة الجامدة ، وهي مركبة من : زبد مكوّن من قواعد مختلفة ، وماء محلول فيه المصل ، وسكر اللبن ، والحمض اللبني ، وأحياناً الحمض الزبدي ، والحمض الخلي والكربوني ، وفوسفات الكلس ، وكلورور البوتاسيوم .

صنع القشدة بالطرق الحديثة :

وإلى جانب هاتين الطريقتين البدائيتين في صنع القشدة ، توجد طريقة ثالثة هي : التخفيف بالماء ، وذلك بأن يخلط الحليب بمقدار من الماء وهو بدرجة حرارة (٨٥) فهرنهيت ، فبذلك ثقل لزوجته ، فيطفو الدهن على وجهه ويؤخذ منه بعد ٦ ـ ١٢ ساعة ، وعيب هذه الطريقة أنها لا تبقي في الحليب شيئاً من الدهن .

والطريقة الرابعة لصنع القشدة هي طريقة الفرز بالفراز الميكانيكي ، الذي يرفع حرارة الحليب إلى ٩٥ـ١٠٠ فهرنهيت ـ وهي الدرجة التي كان عليها عند حلبه من الأبقار ، وبعد ذلك يوضع ماء ساخن في درجة الغليان في إناء الفرز العلوي ، فيمر من الطريق الذي سيمر منه الحليب ، فينظف جدران الفراز ويعمقها ، وحين يمر الحليب يخرج منقسماً إلى قسمين أحدهما « القشدة » ، والآخر « اللبن » فيستقبل كل منهما في إناء خاص ، وبذلك يحصل على جميع

القشدة التي كانت في الحليب .

وبعد هذا تخضع « القشدة » المستخرجة - بالطرق الميكانيكية الحديثة - لعملية التعقيم قبل أن تخرج من المعمل وتطرح للاستهلاك .

القشدة في الغذاء والطب :

تعتبر « القشدة » مادة غذائية قيمة لما تحويه من العناصر الغذائية الجوهرية ، ففي كل مئة غرام منها ٥٧٥ وحدة حرورية ، و ٥,٢ غ بروتئين ، و ١٣٥ ملغ كالسيوم ، و ١,٢٥ حديد . وفيها من فيتامين (أ) ١٣٤٥ وحدة دولية ، ومن فيتامين (ب٢) ٠,٠٣ ملغ ، ومن فيتامين (ب٢) ٠,١٠ ملغ ، ومن فيتامين (ب ب pp) ٠,٠٩ ملغ ، هذا إلى جانب آثار عناصر أخرى ثمينة .

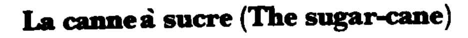
إن القشدة صعبة الهضم ، ولذا يجب تناول القليل منها ، أو إضافة مواد إليها تخفف من ثقلها ، والمطبوخة هضمها أصعب من النيئة .

يسمح بتناول كمية قليلة من القشدة للأشخاص من ذوي الصحة الجيدة ، ويمكن لطالبي السمنة تناولها باعتدال .

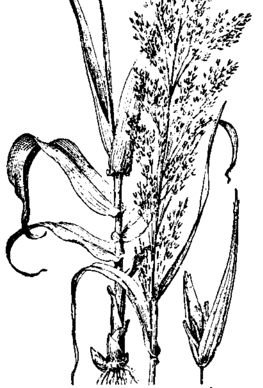
وتمنع القشدة عن مرضى الكبد ، والمرارة ، والقلب ، والأوعية الدموية ، وعسر الهضم ، والبدينين .

وللقشدة خواص ملطفة إذا استعملت من الظاهر ، كأن توضع على الشقوق والسلوخ والقروح الثديية والبواسير .

قَصَبُ السُّكَّر



La canne à sucre (The sugar-cane)



نبات قوي ، معمِّر ، سريع النمو ، من الفصيلة النجيلية « Graminées » . ساقه طويلة غليظة ، ذات عقد ، يسمى « قصب السكر » ، ويسمى « المُصَّان » يعتبر المصدر الرئيسي للسكر ، ويبلغ السكر المنتج منه نحو ثلثي حاجة العالم .

يزرع قصب السكر في المناطق الحارة الرطبة ، وينمو في حزم ، وسيقانه تخرج من أعناق جذرية كبيرة ، ويبلغ ارتفاعها ما بين ٢٥٠ـ٣٧٥ سينتمتراً ، وفي رأسها نورات زهرية مزركشة .

تاريخ قصب السكر :

عرف هذا النبات منذ القديم ونقله العرب إلى اليمن فزرع هناك وسمي « المضار » ، واستؤنس في جنوب شرقي آسيا ، وانتشرت زراعته ـ فيما بعد ـ في بلدان عديدة ، وأصبح نباتاً زراعياً ، بعد أن كان برياً ، ووصل إلى مصر في سنة ٦٤١ بعد المسيح وعرف باسم « قصب السكر » ، وصل إلى اسبانيا في سنة ٧٥٥ ، وحمله الاسبان والبرتغاليون إلى « ماديرا » في سنة ١٤٢٠ ، وإلى أمريكة في مطلع القرن الخامس عشر. يستخرج السكر من هذا النبات ، وذلك بقطع سوقه قريباًمن سطح الأرض وبعد مرور مدة على زراعته تتراوح بين ١٠ـ٢٠ شهراً ؛ وعندما تبدأ أزهاره بالذبول ، والملاحظ أن قاعدة الساق هي أغنى أجزائه بالسكر . ثم تعصر السوق المقطوعة ، ويمر السائل منها بعمليات عديدة من التنقية والتصفية وإضافة أحماض إليه ، ثم تجري عملية الترشيح ، وعملية التكرير ، وغيرها من العمليات (ر . كلمة السكر) .

نسبة السكر في القصب :

نسبة السكر في قصب السكر من ١٢ـ١٧ ٪ ، ويحصل من كل طن من القصب على ١٠٠ كيلو سكر .وجذور القصب تحوي ٦,٣٤ ٪ من السكر ،

بينما أوراقه تحتوي ٢,٢ ٪ فقط وتزيد نسبة السكروز كلما تقدم النبات في العمر ، ونسبة الغلوكوز أعلى في القصب غير الناضج .

قصب السكر في الطب العربي :

وصف الأطباء العرب سكر قصب السكر بما خلاصته : حلاوته أقل من حلاوة العسل ، وهو يدخل في عداد الأشياء الجلَّاءَة ، الفتَّاحة للسُّدَد ، المنقية للمجاري . وأنواعه كثيرة ، تختلف أمزجته باختلافها ، فمنه : الطبرزد (الأبيض) ، والفانيذ (الحلو) ، وسكر النَّبات ، وسكر العُشَر (العشر شجر يخرج من زهره وشعبه سكر) ، والشجري ، والخزائني (يعمل للسلطان خاصة) ، والسليماني .

والسكر صنفان : أبيض اللون ، وأحمره ؛ وأجوده : الأبيض ، وهو يقوي المعدة والكبد ، ويفتح سُدَدَ الكبد ، وأجوده الشفاف الطبرزد المجلوب من المشرق . وسكر النبات يجلو ويلطف ، ويلين البطن من غير لذع ولا عنف على الطبيعة ، موافق للمعدة ، لأنه يجلو ما فيها . والفانيذ يسكن الرياح والخشونة والصدر والرئة والسعال ، ويجلو الكلى والمثانة ، وينقي البياض الذي في العين ويجليه ، وإذا شرب مع لبن البقر نفع من الاستسقاء . والخزائني يلين الصدر ، والفانيذ يلين الطبيعة ، وينفع من السعال البلغمي ، ويسخن نواحي الكلى ، وينفع من علل الصدر .

وأما نبات السكر فيختلف على حسب اختلاف الشيء الذي ينبت منه ، لأنه إن كان نباته من سكر قد طبخ بماء الورد كان أبرد وأخف ، وأقل إطلاقاً للبطن ، وإن كان من سكر قد طبخ بماء ورق البنفسج ، كان ألين وأطلق للبطن.

وسكر العُشَر : جيد للمعدة والكبد ، وينفع الكلى والمثانة ، وينفع من البياض العارض في العين إذا اكتحل به ، فهو يحد البصر ، ولا يعطش كأنواع السكر.

فوائد قصب السكر :

سكر القصب تحفظ به الفواكه كمربيات ومسكرات ، ويُحسَّنُ به طعم المشروبات والمأكولات والأدوية ، وتناوله يعطي الجسم ما يلزمه من طاقة ،

لكن الاكثار منه يضر الأمعاء ويلهب المعدة . وهو يقوي الكبد والعظام ، ويدر البول ، ويلين المعدة ، ويسمن النحفاء .

وعصير القصب شراب مفيد مغذ ، وهو يحتوي على ٨٣٪ ماء ، و ١٥ سكر سكروز ، و ٠,٨٠ سكر محول ، و ٠,٤٥ رماد ، و ٠,٠٥ بروتين ، و ٠,٠٣ نيوكلينات ، و ٠,١٢ حمض اسبارتيك ، و٠,١٠ أحماض عضوية ، و ٠,١٢ أجزاء ألياف ، و ٠,١٠ دهن وشمع . وغيرها بنسب صغيرة .

هذا ، ويحصل من قصب السكر على « العسل الأسود » (ر . كلمة العسل الأسود) . كما يستخرج منه « سكر النبات » ، الذي يفيد السعال المزمن ، والبحة ، والأفضل استعماله مع الحوامض (ر . السكر) .



القطائف

نوع من الحلويات العربية ، يصنع من عجين دقيق القمح ، والسمن ، والسكر ، والقشدة ، والقطر ، والمسكرات ، وذلك بحسب نوع كل صنف منه.

والقطائف : جمع مفردها قطيفة ، والقطيفة في اللغة : المخمل ، وقد يكون المولدون سموها . بهذا الاسم تشبيهاً لها بالمخمل لنعومتها وطراوة مخبوزها .

عرفها العرب منذ قرون بعيدة بدليل ورود ذكرها في الكتب القديمة ، فقد روى مؤرخو العصر العباسي أن الخليفة العباسي المكتفي بالله (٢٨٩ـ٢٩٥هـ= ٩٠٢ ـ ٩٠٨ م) دعا بعض الشعراء إلى مائدته ، فوضعت بين أيديهم « قطائف » في نهاية النضارة ، ورقة الخبز ، وإحكام العمل ، فوصفها أحد الشعراء بقوله :

قطـائـف قد حُشِيـتْ باللـوزِ والسكر المَاذِيّ[1] حشوَ المـوزِ
تسبـح في آذِي[2] دهـن الجـوز سُرِرتُ لمـا وقعتْ في حَوْزي[3]

تحدث «ابن البيطار المتوفى في سنة ٦٤٦ هـ=١٢٤٨ م» في كتابه « الجامع » عن القطائف فقال : « القطائف المحشوة بالجوز ودهنه : مسخن ، مَبثِّر للفم ، إلا أن يقشّر جوزه . وهو كثير الإغذاء ، ويشرب عليه السَّكَنْجبين[4] الحامض . والمعمول بالجوز أسرع نزولاً ، وأوفق للمشايخ والمبرودين .

وتحدث عن القطائف « داود الانطاكي » (ت : ١٠٠٨ هـ = ١٥٩٩ م) في كتابه « التذكرة » فقال : « خبز يعجن قريباً من الميوعة ، ويخمر جيداً ، ويسكب على فولاذ أو طابق . وأجوده المخمور ، النقي البياض الذي بدنه كالاسفنج . ثم قد يغرق بدهن اللوز والعسل ، وقد يحشى بالفستق والعسل يخصب البدن ، ويولد الدم الجيد ، وينهضم سريعاً ، فيغذي ويقوي الأعضاء ، وهو خير من الكنافة . إن أكل قبل الطعام منعه أن يثقل . وهو من أغذية الناقهين ، ومن ضعفت قواهم » ..

---

(١) العسل (٢) الموج (٣) حيازتي (٤)شراب من خل وعسل .



القُطْنُ

Le cotonnier

(The cotton plant, Gossypium)

جنس نباتات زراعية ليفية من الفصيلة الخبازية « Les malvacées » ، فيه ضروب كثيرة أشهرها : قطن شجري (يزرع في الهند خاصة) ، قطن البَرْباد (تنسب إليه الأنواع الامريكية ، قطن حشيشي (تنسب إليه الأنواع المصرية) قطن ازبّ (يزرع في جزائر الانتيل خاصة) .

تطلق على القطن عدة اسماء منها : بِرْس ، عُطْب ، كُرسُف ، طُوْط . أخذ اسمه الفرنسي « coton » من العربية (القطن) ، وكُرْسُف يرجح أنه من السنسكريتية أو الفارسية أو الرومية .

أصل القطن من البلاد الحارة ، وأدخله العرب إلى الأندلس في عهد مولاي عبد الرحمن ، ومن هناك انتقلت زراعته إلى جنوب أوربة ، ونقله إلى مصر سنة ١٨٢١ م العالم النباتي « جوميل » بأمر من محمد علي باشا ، وقد جاء به من بلدان الهند الشرقية وسيلان .

القطن في الطب القديم :

تحدث العلماء العرب عن القطن ، فقال « ابن البيطار المتوفى في سنة ٦٤٦هـ = ١٢٤٨ م » : القطن : حار ، رطب اللباس . وهو جيد الإسخان ، ناعم ما دام فيه طراوة ؛ لأنه يتلبد . ودهن حبه نافع للكلف والنمش والخراجات الحارة الحادثة في الوجه . وإذا أحرق القطن البالي وحشي بحراقته الجراح قطع دمها وَحِيّاً (سريعاً) ، وإذا ألصق على الدماليل قطع ما فيها ونقّاها ، لأن من خاصيته اجتذاب المواد من عمق البدن . وإذا شم دخانه المزكوم نفعه . وثياب القطن أدفأ من الكتان ، تربي اللحم ، حارة ، لينة ، معتدلة في الحرارة واللين، وهي أفضل لمن كان مزاجه مائلاً إلى البرد . والقطن البالي يأكل اللحم الميت من الجراح إذا وضع عليه .

وقال الطبيب « ابن جَزْلة » : الحديث عنه ـ أي القطن يسمى القَوْر ، والعتيق يسمى القَضْم . وحبه حار ، والثياب التي تتخذ منه مسخنة ، فان كانت ناعمة أسخَنَتْ ونعَّمتْ ، وإسخانها أكثر من الإبْرَيْسَم (الحرير) ، والخشنة تهزل البدن ، وكذلك التي لها زِئْبِر (درز الثوب) من ملابس الشتاء ، وهي تضر بالمحرورين ويصلحها الكتان من تحتها .

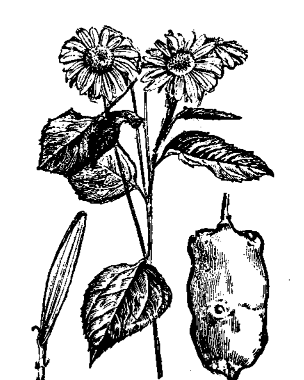
وقال (داود الأنطاكي المتوفى في سنة ١٠٠٨ هـ = ١٥٩٩ م) : زهره قوي التفريح يبلغ الإسكار ، ويعمل منه شراب منعش ، مزيل للخفقان والوسواس ومبادىء الجنون . وحب القطن يهيج القوة الجنسية بالسكنجبين في المحرور ، أو بالدارصيني (القرفة) في المبرود (عن تجربة) . وشربة الزهر ثمانية عشر ، وشربة الحب أربعة ونصف .

القطن في الطب الحديث والغذاء :

كانت جذوره تستعمل لقطع نزيف الرحم . والخلاصة الجافة المسحوقة من جذوره والمذابة بالماء أو الحليب تستعمل لزيادة إدرار حليب الرضاعة إذا أخذت من ثلاث إلى أربع ملاعق صغيرة ، ويزداد إدرار الحليب بعد يومين إلى ثمانية أيام ، وتزيد نسبة الكازئين والمواد الدسمة فيه ـ فتصبح خمسين في المئة . وقشور جذوره تفيد في خفض حرارة الحميات .

ويستخرج من بذور القطن زيت يستعمل للأكل ولعمل المرغرين ، وهو سهل الهضم إذا أخذ في حالته الطبيعية ، ولكن دخوله في عمليات كيميائية كثيرة ـ كالهدرجة وغيرها ـ يجعله تافه المذاق ، شديد الحموضة ، عسر الهضم.

ويستفاد من القطن المعقم في الطب والجراحة ، كما يستفاد من أليافه في صناعات كثيرة مثل الصابون ، ومساحيق الغسيل ، والمشمع ، والجلد الصناعي ، والمواد العازلة ، ومعاجين سد الشقوق ، والغليسيرين . ولذا كثرت زراعته في كثير من أرجاء العالم ، وارتفع ثمنه لكثرة الطلب عليه .



القُلْقاس

Le Topinambour (The topinambou)

بقلة زراعية عسقولية من الفصيلة القلقاسية « Aracées ou Aroïdées » ، تؤكل عساقلها (أي درناتها) مطبوخة . تسمى أيضاً (آذان الفيل) لعظم أوراقها ، ولذا يغش بها الدخان ، وبخاصة النوع المسمى « حسن كيف » .

موطنها الأصلي جنوب شرقي آسية ، ومنها انتشرت إلى جزر المحيط الهندي ، وأدخلت في المناطق الحارة في أفريقية وأمريكة في عهد الرومان والاغريق وانتشرت زراعتها في مصر في القرن الثاني عشر الميلادي .

يحتاج القلقاس إلى تربة غنية رطبة وموسم طويل لنضجه . إنتاجه وفير ، ونشاؤه صحي سهل الهضم .

كيف نستفيد من القلقاس :

يؤلف القلقاس غذاء رئيسياً لملايين البشر ، ويزرع منه حوالي ألف صنف .

يخبز القلقاس أو يسلق أو يقلى ، وتصنع منه أكلات رئيسة ، طعمه شهي حامضي ضعيف ، يصنع منه كعك ، ويستعمل بديلاً عن البطاطا .

ينقع قبل طبخه ببضع ساعات في الماء البارد لتزول مادته الغروية والمادة الحريفة ، أو يغمس في الماء الساخن ، ثم يصفى الماء . وفي بعض البلدان تطبخ أوراق القلقاس كما تطبخ الاسفاناخ .

تبقى رؤوس القلقاس أربعة أو خمسة أشهر بغير أن تتلف ، ويستخرج منها مقدار كبير من النشا ، ومتى تخمر وقطر يخرج منه كحول ككحول البطاطا .

القلقاس في الغذاء والطب :

القلقاس ذو قيمة غذائية عظيمة لاحتوائه على مقدار كبير من الآزوت والنشا.

قال عنه أطباء العرب : إنه يسمن الأجسام ويغذيها غذاء جيداً ، ويصلح الصدر من الخشونة والسعال ، ويهيج القوة الجنسية ، وإذا دق ووضع على

الأورام أنضجها وإن أحرق وذر على القروح أدملها ، وهو يشد الشعر ويصلح القروح بتغذيته ، ويمنع هزال الكلَى ، ولكنه ينضج ويولد ريحاً غليظاً وسدداً ، ويصلحه العسل أو السكنجبين ، وينفع بزره وعصارة ورقه لحصاة الكلى والمثانة والإسهال . وظهر من تحليل القلقاس أنه يحتوي على نسبة ضئيلة من البروتئين، ونسبة عالية من المواد السكرية والغروية والأملاح المعدنية كالفسفور والكلسيوم.



القَمْح

Le blé (The wheat)



جنس نباتات حبية زراعية من فصيلة النجيليات « Les graminées » فيها الأنواع النباتية الزراعية .

من أسمائها في اللغة الفصحى « القمح ، الحِنْطَة ، البُرّ ، الطَّعَام ، كما أطلق عليها اسم « الفوم » و « الثوم » ، وعند الفراعنة « سو »

تاريخ القمح :

قيل عن القمح : إنه أقدم غذاء عرفه الانسان ، وربما كان ذلك في العصر الحجري ، وكان ينظر إليه بالاحترام والتقديس ، لأنه نبات مبارك كما كانوا يعتقدون ، ولا يزال حتى اليوم تنظر إليه هذه النظرة .

يشك في موطنه الأصلي ، فيقال إنه نشأ في مرتفعات فلسطين وسورية ، ويقال إنه نشأ في أواسط آسية ووديان دجلة والفرات ، وفي رأي « فافيلوف » أن أماكن نشوئه متعددة ، منها جبال أفغانستان ، والجنوب الشرقي من جبال هيمالايا ، والحبشة ، والجزائر ، واليونان .

زرع القمح منذ أكثر من ستة آلاف سنة ، وكان أساساً لحضارة بابل ، وتحدث عنه أرسطو وأفلاطون ، وبليني وغيرهم من العلماء القدماء .

وزرع في الصين منذ ٢٧٠٠ سنة قبل الميلاد ، وفي العصر الحجري كان يستعمله سكان هنغارية وسويسرة . ودخل أمريكة على يد الاسبان حين فتحوا المكسيك في عام ١٥٢٩ ، وزرع في « نيو انكلند » سنة ١٦٠٢ ، وفي فرجينيا سنة ١٦١١ ، وكاليفورنيا سنة ١٧٦٩ ، وفي منيسوتا سنة ١٨٤٥ م .

أنواع القمح وانتاجه :

للقمح أنواع كثيرة وأصناف لا تحصى ، ولكل صنف ميزات خاصة به ولكل نوع مكان أحسن له من مكان آخر .

وأفضل الأراضي لزراعة القمح هي : الطينية والطَّفَلية ، وكذلك الأراضي الرملية الخفيفة ، ولا تناسبه الأراضي الرطبة .

وأهم مناطق إنتاج القمح هي : سهول جنوب روسية ، والدانوب ، ودول البحر المتوسط ، والشمال الغربي من أوربة ، والسهول الوسطى من الولايات المتحدة وكندا ، وحوض نهر كولومبيا ، وشمال غرب الهند ، ووسط الصين ، والأرجنتين ، والجنوب الشرقي من استرالية .

تعتبر فرنسة في مقدمة الدول بالنسبة لاستهلاك الفرد للقمح ، وتليها نيوزيلندا ، واستراليا ، والولايات المتحدة ، وبريطانيا ، والمانية ، وكندا .

وأهم الدول المنتجة لكميات كبيرة من القمح والمصدرة له هي : الولايات المتحدة ، وروسية ، الصين ، كندا ، الهند ، فرنسة ، ايطاليا ، المانية ، الأرجنتين ، تركية ، استرالية .

القمح في الطب القديم :

أجوده الحديث ، المتوسط في الصلابة ، العظيم ، السليم ، الأملس ، وأحسنه الذي بين الأحمر والأبيض . والقمح الأسود رديء . والكبير والأحمر... أكثر غذاء ، والمسلوق بطيء الهضم ، نفّاخ . وهو أوفق حبة عمل منها الانسان الخبز ، وأشد ملاءمة لبدن المعتدل . إدمان أكل المقلو منه يعقل البطن ، والمطبوخ ينفخ جداً . ينفع الأبدان المتخللة ، ويزيد في قوة البدن ، والحساء المتخذ من دقيقه وماء الكشك المعمولين منه ينفعان من السعال ؛ والممضوغ من القمح ينضج الأورام الصلبة ، ودقيق القمح والنشا ـ خاصة بالزعفران ـ دواء لكلف الوجه .

ومما يذكر أن ما يسمى اليوم « الرُّشَيْم ، أو جنين القمح » كان يستعمله الأطباء القدماء ـ بالسليقة ـ في علاج ضعف الأعصاب ، ويصفونه للمرضى النقهاء ، ويعرف بالغلّة النابتة .

القمح في الطب الحديث :

يحوي القمح في تركيبه : عدة أملاح معدنية وعناصر حيوية منها : الكلسيوم ، المغنزيوم ، الصوديوم ، البوتاسيوم ، الكلور ، الكبريت ، الفلور ،

الزنك ، الحديد ، المنغنيز ، الكوبالت ، النحاس ، اليود ، السيلسيوم ، الزرنيخ ، النشا ، السكر . السليلوز ، الدسم الفوسفوري ، فيتامينات : أ، ب[1] ، ب[2] ، ب[3] ، هـ ، ك ، د ، ب ب PP ، خمائر ، خمائر ذوابة .

يقول الطب الحديث : إن كل جزء من أجزاء حبة القمح فيه فوائد ثمينة طبية وغذائية . فقشرة القمح ـ التي تسمى النخالة ، أو الردة تفيد في الأمـراض والعاهات التالية : مغلي ليتر منها في خمسة ليترات من الماء مدة نصف ساعة ، وإضافته إلى مغطس الحمام يفيد ضد الروماتيزم والنقرس . وشرب مغلي النخالة يسكن السعال والزكام الحفيف . ومغلي ملعقة من النخالة في كأس ماء مع قليل من العسل يفيد ضد الامساك ، ويهدىء آلام تقرحات المعدة ، وبدون عسل يفيد في الزحار ـ (الاسهال) المزمن ، وفرك الوجه بمغلي النخالة يجمل جلدة الوجه وينقيها من الكلف ، ووضع كمادات من النخالة مع الخل يكافح الالتهابات الناجمة عن التواءات مفصلية . إن من السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينة ، وذلك باضافة غرام واحد من مسحوقها إلى طعام كل شخص في كل وجبة ، وإلى الأطعمة التي توصف بصعوبة الهضم ، أو التي لا تعطي فائدة غذائية جيدة .

وهذه الكمية البسيطة تعطي نتائج مفيدة جداً في حالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء ، وهي في الوقت نفسه ، تعطي الطعام نكهة طيبة ، وتقوم مقام تابل من التوابل الممتازة ، إلى جانب ما فيها من الفوائد الغذائية والعلاجية .

وقد تأكد علمياً أن تناول خبز القمح ـ مع نخالته ـ يقوي الأعصاب والدماغ ، وأجهزة التناسل ، والدم ، والعظام ، والأسنان ، والشعر ، ويعدل وظيفة الغدة الدرقية ، وينشط العصارات الهاضمة ، ويحفظ الجسم من عدة أمراض ويعطي الحيوية والنشاط .

قيمة « جنين القمح » :

أما « رُشَيْم القمح » أو « جنين القمح » ـ هذا العنصر العظيم ، فهو : الجزء الأسفل من حبة القمح ولا يرى بالعين المجردة إلا بصعوبة ، ويظهر جلياً إذا بلت القمحة بالماء أو أصابتها رطوبة ، ووزنه يقدر بـ ٤ ٪ من وزن الحبة ... هذا

« الرشيم » : أغنى حبة القمح بالمعادن والفيتامينات ، ففي كل ١٠٠ غ منه ١٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ ، و ٢٦٠٠ ميكروغرام من فيتامين ب١ ، و ٧٠٠ ميكروغرام من فيتامين ب٢ ، و ٣,٤ ملغ من النياسين ، و ١٥٠٠ ميكروغرام من حمض البنتونيك ، و ٩٦٠ ميكغ من البيريدوكسين . و ١٠ ٪ من الدهن ، و ٠,٤٩٥ من النشا ، و ٠,٧,٥ ملغ من الحديد ، و ١,٥ غ من الفوسفور ، و ٠,٠٧ غ من الكلسيوم .

و« الرشيم » أو « القمح المنبت le blé germé » يقدم في كل يوم البراهين على أنه مفيد في حالات : فاقة الدم ، الوهن الجسمي والعقلي ، بطء النمو ، السل ، الكساح ، الحبل ، الرضاعة ... إن الإنبات يحدث تبديلات مدهشة في القمح ، تظهر فيما يلي : تحوي حبة القمح في حالتها العادية ٤٢٣ ملغ ٪ من الفسفور ، وتصبح هذه النسبة في حالة الانبات ١٠٥٠ ملغ ، والمنغنيزيوم يرتفع من ١٣٣ ملغ إلى ٣٤٢ ملغ ، والكلسيوم من ٤٥ ملغ إلى ٧١ ملغ .

و بمقارنة بسيطة بين القمح المستنبت والخبز الأبيض ، يظهر أن الخبز الأبيض يحوي نحو ٨٦ ملغ من الفوسفور ، و ٠,٥ ملغ من المنغنيزيوم ، و ١٤ ملغ من الكلسيوم . وطريقة استنبات القمح سهلة جداً ، وتجري كما يلي : يغسل مقدار من القمح بالماء البارد ويوضع في وعاء مملوء بماء فاتر ، وبعد ٢٤ ساعة يُصفَّى ويغسل ويوضع في وعاء مقعر ويحرص على بقائه رطباً مبللاً ، ويغسل في كل يوم حتى ينبت ـ بعد يومين في الصيف ـ وأربعة في الشتاء ـ فتظهر عليه نبتات صغيرة بيض لا يحتفظ بها بل يجب أن تستعمل يومياً بتناول ملعقة صغيرة إلى ثلاث ملاعق تقضم وتؤكل ، أو تخلط بالطعام . والمقدار الذي يؤخذ يجب ألا يتجاوز ١٥ ـ ٢٠ نبتة يومياً لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر .

قيمة القمح الغذائية :

يمكن تناول القمح بطرق أخرى غير طريقة الاستنبات ، كأن يصنع حساءً ، أو أقراصاً ، أو أي نوع من أنواع الكعك والمعجنات . والمهم في الموضوع أن يكون دقيقه محتفظاً بجميع عناصره الطبيعية ، ففي هذه الحالة

يفيد جميع آكليه ، ولا يمنع عن أي مريض ولو كان من المصابين بأمراض القلب والسرطانات والسكري والربو وغيرها .

إن المجادلين في قضايا الغذاء يغرقون مستهلكي الخبز في خضم عميق من الحيرة والشك حين يتصدون للرد على أسئلتهم !

إنهم يسألونهم عن الخبز : هل يسبب السمنة ؟ ... فيكون الجواب : نعم ... مع أن مئة غرام من الخبز تحوي من المواد الدسمة ما بين غرام واحد و ١,٢ غ ، ولما كان الجسم يتطلب نحو (٦٠) غ في اليوم من هذه المواد فكم غراماً من القمح يحتاج الانسان لتأمين متطلبات جسمه ؟ ...

ثم إن المئة غرام تحوي من المواد الحرورية ما بين ٥٠ـ٥٣ ٪ ، والجسم يتطلب حصة يومية من هذه المواد هي ٤٥٠ حرورياً ، فكم غراماً يلزمه لتأمين ذلك ؟ ... ويسألون : أي خبز نأكل : الخبز الكامل ، أم المعتاد ؟ ...

الجواب : الخبز الكامل ، مع أن الخبز الكامل يصنع من الطحين الأبيض وتضاف إليه النخالة ، وبالتالي يصبح سعره مضاعفاً ... وإذا كان الذين يصنعون الخبز لا يعدون ذلك غشاً للمستهلكين ، فانهم يشترون القمح من المناطق التي يستعمل فيها مبيد الحشرات ، وقد شوهد أن غلاف القمحة يحوي قليلاً من سموم المبيدات !

ولذا ، على من يريد تناول خبز سليم ـ كما كان في الماضي ـ وغير كيماوي ـ أن يصنعه بيده ، أو يشتريه من إنتاج مؤسسة موثوقة في هذا الموضوع ، ولا تجرد الدقيق من النخالة ومن الرشيم ، ولا تشتريه من مزارعين يستعملون في تسميد القمح الأسمدة الكيماوية السامة .

القمح أعظم غذاء :

يقول الطبيب الفرنسي العالمي المعاصر الدكتور ج . فالنيه« Jean valnet »: إن القمحة هي ما يصح أن نسميها « البيضة النباتية » ، لأنها تحوي أكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء .

لقد كان القمح في العصور القديمة هو القاعدة الأساسية للغذاء ، وكان

يغطي وحده من ٨٥ إلى ٩٠ في المئة من عناصر الغذاء الجوهرية ، وكان الخبز الذي يصنع من دقيق القمح « الكامل » والخميرة ـ غير الكيماوية ـ والذي نخبزه على الحطب ، هو الخبز الصحي الممتاز كما يعترف بذلك كبار الأطباء والغذائيين » .

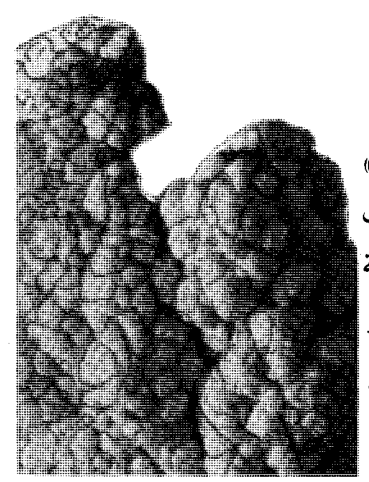
ويقول العالم الغذائي الامريكي الشهير الدكتور « غايلورد هوزر Gaylord Hauser » : « إن أعظم المصادر الطبيعية للفيتامينات هي : حبوب القمح ، وخميرة البيرة ، والعسل الأسود ، فهي أغذية ثلاثة « عجيبة » حقاً ، تحتل الدرجة الأولى بين جميع الأغذية ، والقمح هو أثمن هذه الثلاثة ، لأنه يحوي فيتامين هـ ، والحديد ـ علاوة على فيتامينات (ب) كلها الموجودة في العسل والخميرة ، ولذا يجب تناوله ـ مسلوقاً ـ بمقدار لا يقل عن قدح في كل يوم بصورة دائمة ، كما يجب أن نقدمه لأطفالنا الصغار عوضاً عن السكاكر التي تضرهم ولا تنفعهم .

وتقول الدكتورة « آن وينغمور » رائدة العلاج بعشبة القمح في أمريكة أنها تتلقى التأكيدات من أشخاص في جميع أنحاء العالم بأن عشب القمح يمكن أن يستعمل لكثير من العلل والأمراض : معقماً ، واقياً من شحنات الأشعة المميتة ، مزيلاً لرائحة الفم الكريهة ، مولداً للنشاطوالحيوية ، ضابطاً لشهية الطعام القوية ، شافياً للجروح والحروق والبثور ، مطهراً للهواء والماء ، شافياً من الامساك ، واقياً من السموم ، مليناً لجلود الوجوه والأيدي ، مزيلاً للحكة ، موقفاً للنزيف .

قمر الدين

هو عصير المشمش يجفف بالشمس على ألواح من الخشب ، أو بطرق أخرى ، ويدهن وجهه بالزيت ويلف ويحفظ لاستعماله عند الحاجه .

يعد « قمر الدين » من أغنى المصادر بفيتامين (أ) ، وفيه قليل من فيتامينات (ب) و (ج) ، كما أنه غني بالسكر والأملاح المعدنية القلوية ، وفيه حديد ونشا وبروتئين ، وهذا ما يجعله غذاء جيداً ، مقوياً للدم ، منشطاً للجسم . ونقيعه يبرد المعدة ، ويسهل الطبع ، ويسكن العطش .



القُنَّبِيط

Le chou-fleur (The cauliflower)

بقلة زراعية من الفصيلة الصليبية «Crucifères» تسمى «القَرْنَبِيط» في الشام ومصر، كما تعرف باسم «الزهرة»، «القنبيط» من اليونانية القديمة والحديثة. هذا النبات قديم جداً، وهو أكثر ليونة وأسهل هضماً من الكرنب وهو من الخضر المحببة في جميع المناطق المعتدلة.

القنبيط في الطب القديم :

قال فيه أطباء الطب القديم : إنه يقتل الدود، ويفجر الأورام ويلحم الجروح، ورماده يذهب القلاع والحفر، وهو بالعسل يزيل البحة وسائر الآثار طلاء، ويسهل اللزوجات شرباً. وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل. وهو يمنع الصداع والبخار، وينقي الكُلَى والمثانة، وأوجاع الصدر كالسعال، ويحلل الاستسقاء والنسا والنقرس وما في المفاصل ضماداً بدقيق الشعير، ويدر الطمث، ورماده يمنع القرع والحزاز وانتشار الشعر لطوخاً، وهو يولد الرياح والقراقر والوسواس والبخار السوداوي، ويصلحه شرب مائه، وتناول الحلو والأدهان.

القنبيط في الطب الحديث :

ويقول علماء الطب الحديث : إنه من أكثر أنواع الخضر احتواء على الفوسفور، فهو بذلك مقو للبنية، وقالوا : إنه من الخضر التي تحلل حمض البول من البنية. وفيه عناصر فيتامينية، ومعادن ثمينة، ولما كان الغسل الكثير والطبخ الطويل يذهبان بأغلبها، فالأفضل أن يؤكل نيئاً، أو بطبخ خفيف.

وفي القنبيط مقادير وفيرة من الكلسيوم والبوتاسيوم والكبريت، واليود والزرنيخ تجعله مفيداً للشعر والأظافر، وكذا ينصح بتناوله لكل الأشخاص ما عدا ذوي المعد الضعيفة، وعسر الهضم، والغازات، والأطفال الصغار.

يفيد « القنبيط » في معالجة الاستسقاء وتشمع الكبد ، وفي مكافحة السمنة .
يجب حين شراء القنبيط أن يكون طازجاً ، ويعرف ذلك بثقله حين يرفع باليد ، وبلونه اللامع ، وبخضرة ورقه وحيويتها .
(يراجع البحث الواسع عن الملفوف ، والقنبيط والكرنب في كلمة الملفوف)



القهوة

Le café (The coffee)



كلمة « القهوة » كانت تطلق على الخمرة ، قيل سميت بذلك لأنها تُقْهِي شاربها عن الطعام أي تشبعه أو تذهب بشهوته ، وأطلقها المولدون على شراب البن حين عرف البن ، وربما سموا البن نفسه « قهوة » . وقيل إن لفظ « القهوة » مأخوذ من « كافا caffa » اسم قرية في الحبشة كانت أشجار القهوة تنبت حولها حصراً . ومن « كافا » نحت اسم البن بالفرنسية« café» ، وبالانكليزية « coffee » ، وغيرها من اللغات ... وقيل إن اسمها أخذ من اسم الملك الفارسي « قابوس Kavus kaï » ...

وكيفما كان أصل الاسم ؛ فان « القهوة » عرفت وانتشرت في العالم كله رغم ما رافق تاريخها من مصاعب ومتاعب ومفارقات غريبة . نجمل بعضها فيما يلي :

طرائف عن القهوة :

يكاد يكون من المؤكد أن أصل البن من اليمن ـ وبالتحديد من بلدة « مُخَا » ثم انتقل شرب (قهوة) البن إلى الحبشة وإلى فارس ، وعم أكثر بلدان الشرق، وفي أوائل القرن السادس عشر عرف المصريون القهوة ، وعرفها الترك خلال حروب السلطان سليمان الفاتح ، وأول شعب أوربي شرب القهوة الانكليز وفتحت أماكن لشربها في لندن في سنة ١٥٥٢ ، ومما يذكر هنا أن السلطان سليمان العثماني شجع على انتشار القهوة ، وكان ينسب إليها خاصية تسهيل النوم . وصدر قانون تركي يعتبر رفض الزوج تقديم القهوة لزوجته سبباً للطلاق !

« حليب » المفكرين

وفي سنة ١٥٥٤ فتح رجلان (دمشقي وحلبي) محلين في استانبول لشرب القهوة في النهار وفي الليل ، ويجتمع فيهما المغرمون بهذا المشروب ، وأكثرهم

من الأدباء ورجال الفكر وكانوا يطلقون على القهوة « حليب المفكرين ولاعبي الشطرنج » !

وفي سنة ١٥٨٠ وضع « بروسبير آلبان » مدير حديقة النباتات في مدينة « بادو Padoue » الايطالية ـ حين عاد من مصر بعد دراسة نباتاتها ـ تقريراً عن البن.

وابتداء من سنة ١٦١٠ أخذ الباعة الايطاليون يستوردون البن من فينسيا ، فانتشرت القهوة بسرعة .

وفي سنة ١٦٦٤ عاد سائح أفرنسي من الشرق ، وعرَّف بالقهوة أصحابه في مرسيلية ، وبعد عشر سنوات عرف سائح آخر الفرنسيين في باريس بالقهوة ، وكانت الطبقة العليا وحدها تتناول القهوة في منزل « سليمان آغا » سفير السلطان التركي في فرنسة بفناجين من الذهب والصيني .

وفي عهد لويس الرابع عشر ملك فرنسا من (١٦٤٣ ـ ١٧١٥) كان الملك يشرب القهوة ويقدمها لضيوفه ، وكان يشربها في دير للراهبات ـ هي والشاي ـ وتقدمهما له ولضيوفه راهبة عجوز هي « لويز دي لافاليير » محظيته السابقة التي ولدت منه عدة أولاد ، وله معها تاريخ طويل .

أطباء يحاربون القهوة

وفي سنة ١٦٧١ افتتح أول محل لشرب القهوة في مرسيلية ، ولكن أطباء المدينة قاوموه ، وأعلنوا « أن جسيمات القهوة تشل عمل الأرواح الحيوانية التي تسبب النوم ، بحيث يحصل أرق مستعص ينشف الدم في الجسم كله ، فيصاب بهزال يؤدي إلى خطر ماحق لسكان مرسيلية ! .. » .

وفي سنة ١٦٧٦ أسس باعة حبوب البن في باريس هيئة لهم سمح لها ببيع البن حبوباً ومطحوناً وشراباً ، وفي سنة ١٦٧٩ ، افتتح « بركوب الصيقلي » أول مقهى في باريس لتقديم القهوة . .

وفي عهد لويس الخامس عشر بلغ عدد المحلات التي تقدم القهوة في باريس ستمائة مكان ، ولم يكن في فرنسة كلها شجرة بن واحدة ، ثم جيء بشجرة من اليمن زرعت في حديقة النباتات ، ونجحت التجربة بعض النجاح ، ثم

نقلت فرنسة زراعة شجر البن إلى جزيرة مرتينيك من جزر الأنتيل في سنة ١٧١٦ ، ومن جزر الانتيل انتقلت شجرة البن إلى أمريكة الجنوبية كلها . وانتشرت في كثير من المناطق ، وبخاصة في البرازيل التي نافست الأنتيل في وفرة الانتاج والتصدير .

تطاحن بين القهوة والشاي :

وهكذا تبوأت القهوة عرشها العظيم في العالم في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر ، وازداد التنافس على انتاجها وتصديرها بين الدول الكبرى ، وحدث ما زعزع مركز القهوة مدة ، ذلك أن انكلترة ـ التي شجعت شرب القهوة في بلادها . لتصرف أبناءها عن شرب الخمرة ـ الذي ازداد تفاقمه ـ إلى شرب القهوة ، قد التفتت إلى مادة أخرى تنافس القهوة ، وتكون مقاليد التصرف بها بين يديها ، فالتفتت إلى الشاي تشجع شربه في بلادها ، حتى إنها اعتبرته « شراباً وطنياً » ، وشجعت زرعه في مستعمراتها ـ بكل وسيلة من الوسائل ـ حتى استطاعت تعميم زراعته في أكثر المستعمرات ، وأصبحت بعد سنوات طويلة وجهود جبارة ـ ملكة الشاي ومحتكرته ، وتمكنت من زعزعة مركز القهوة ، وإضعاف نفوذ الدول التي كانت تسيطر على انتاج البن والمتاجرة به واحتكاره ، وقد ساعد انكلترة على خطتها ظهور الولايات المتحدة الامريكية على مسرح العالم ، وكان للرعايا الانكليز المهاجرين إلى الولايات المتحدة يد كبرى في نشر الشاي في أمريكة شرباً وزراعة وتجارة ، ولكن هذه الحالة لم تخلد ، فان نهوض الولايات الامريكية السريع ، ونجاحها في التحلل من نفوذ انكلترة ـ ولا سيما بعد حرب الاستقلال ـ جعلها تعيد للقهوة الشيء الكثير مما فقدته من مكانتها ، وهكذا عادت القهوة إلى ميدان منافسة الشاي قوية نشيطة تدعمها قوى كبيرة عوضت عليها ما فقدته من دعم .

ويمكن القول اليوم : إن القهوة والشاي فرسا رهان في ميدان واسع من ميادين سباق عنيف طويل ، كلاهما له مجالاته وأنصاره ومؤيدوه .

القهوة بين التحريم والإباحة :

في بدء ظهور القهوة قامت صعوبات شتى ، وتدابير غريبة في وجه شاربيها ـ سواء في الشرق أو الغرب ، ففي مصر وغيرها حرمها رجال الدين ، وفي تركية حاربها بعض السلاطين ، حتى أن السلطان مراد الثالث أفزعه اجتماع سكان استانبول في المقاهي والحوانيت والدور لشرب القهوة ، ولا سيما وقد نقل إليه جواسيسه أن الناس يتبادلون ـ أثناء اجتماعاتهم لشرب القهوة ـ الأحاديث السياسية ، وينقدون أعمال السلطان ، فأمر باغلاق جميع المقاهي ، ثم اعتقل بعض أصحابها ووضعهم في أكياس ألقيت في مياه البوسفور ، ولما رأى أن هذا العقاب لا يكفي ، أباح بيع الخمر عوضاً عن القهوة !

وفي انكلترة قاومت الحكومة القهوة في لندن في بادىء الأمر ، ثم أباحتها ، ثم عادت إلى مكافحتها بنشر شرب الشاي .

وفي البرازيل حرم الكهنة شرب القهوة ، ولما دخلت القهوة أوربة كان الجمهور يخاف منها ، ويعتقد أنها سامة ، ولم تنتشر بسرعة ، ولم تصل إلى أوربة الشمالية إلا بعد سنين طويلة من انتشارها في جنوب أوربة .

ومما يذكر أن حكومة السويد طلبت من الأطباء رأيهم في القهوة فأفتوا بأنها سامة ! ولكن الملك « غوستاف ادولف » لم يصدق رأي الأطباء فأمر بوضع شقيقين توأمين محكومين بالاعدام كل منهما على حدة في غرفة ، وأن يعطى أحدهما القهوة بافراط ، ويعطى الثاني الشاي ؛ ليعرف أيهما يموت قبل الثاني ، وكان يشرف عليهما طبيبان ، وقد مات الطبيبان بعد مدة وعاش الشابان طويلاً ، فمات شارب القهوة وقد تجاوز السنة الرابعة والثمانين ، ومات شارب الشاي بعده بسنوات ، وإثر هذه التجربة شرب السويديون القهوة والشاي مطمئنين وبافراط ، بل راحوا يعتقدون أن القهوة تطيل العمر أكثر من الشاي .

المقاهي « مدارس العلماء » ! ..

وإلى جانب المصاعب التي رافقت شرب القهوة ، فقد كان للقهوة أنصار

من كبار الأدباء والعلماء ورجال الفكر في كل بلد ، ولما سمح بتناولها وافتتحت أماكن عامة لشربها ، كان رواد هذه الأماكن مشاهير أدباء كل عصر وفلاسفته وعلماؤه حتى لقد أطلق عليها اسم « مدارس العلماء » !

وكان من أبرز المغرمين بالقهوة الروائي الفرنسي الشهير « بلزاك » الذي قال فيها : « أنا لا أعلم شراب الآلهة الذي كان يذكره اليونانيون ، ولكني أحب أن أعتقد أنه القهوة المعروفة » !

وكبير كتاب فرنسة « فولتير » كان يشرب كميات كبيرة من القهوة . وعظيم موسيقيي الألمان « بيتهوفن » كان يستهلك ستين حبة من البن في سبيل إعداد فنجان قهوته .

وكبير أطباء انكلترة « هارفي Harvey » مكتشف دورة الدم أحضر قبيل موته كاتب عدل وأراه حبة بن وهو يقول : « من هذه يأتي الحظ والنجاح والذهن » ! وقد أوصى ـ في وصيته ـ لكلية الطب في لندن بست وخمسين ليبرة من البن من مختبره ، طالباً من الموصى لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشربوا منها .

والطبيب الفرنسي « تروسو » علامة القرن التاسع عشر كان يقول : لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة .

وإلى جانب المغرمين بالقهوة ، وجد كارهون كثيرون لها ، حاربوها وقاوموها ما استطاعوا ، ولعل الرأي الصحيح هو لعلماء الغذاء ـ بصفتها مادة كثيرة الشيوع والاستهلاك ـ ثم لعلماء الطب ، بصفتها مادة لها أثر كبير في أجسام متناوليها ، فلنسمع رأي هذين الطرفين الاختصاصيين .

رأي الطب القديم :

يقول داوود الانطاكي في تذكرته عن البن والقهوة :

« أجود البن الرزين الأصفر ، وأردؤه الأسود . ومن فوائده تجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنزلات وفتح السدد وأدرار البول . وهو كما يقال يجلب الصداع الدوري ويهزل جداً ويورث السهر ، ويولد البواسير ، ويقطع شهوة الباه . فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل فليكثر من أكل الحلو ،

وقوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص ! ».

رأي الطب الحديث :

إن تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد ، فان دخول فنجان قهوة إلى المعدة ؛ يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين في الجهاز العصبي ، ولذلك فان شرب فنجان قهوة بعد الأكل يساعد على الهضم ، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين يأكلون قليلاً ؛ فإن هذه العادة خطرة عليهم بل ضارة ، فإن بعض المصابين في معدهم تجرهم القهوة إلى التهاب في معدهم .

تزيد القهوة في النشاط العقلي ، وتنبه المخيلة ، وتوضح الأفكار ، وقد كان (بلزاك) يستهلك كميات كبيرة من القهوة يومياً لهذه الغاية ، ولكنه وقع ضحية لمرض القلب !

إن القهوة إذا أخذت بكميات كبيرة تصبح سماً ناقعاً للجسم ، فتثير الجهاز العصبي ، وتخلق مضايقات شديدة وأرقاً دائماً ، ورجفة في اليدين ، وارتباكاً في التكلم ، وخفقاناً في القلب ، وتسمماً مزمناً ، ولوناً شاحباً ، وبياضاً في اللسان ، واضطرابات في جهاز الهضم .

يسمح بشرب القهوة ابتداء من سن الخامسة عشرة ، لكل شخص يتمتع بصحة جيدة بشرط ألا يكثر منها ، ويفضل أن ينقطع عن تناولها منذ الساعة السابعة عشرة بعد الظهر . يأخذ فنجاناً صغيراً بعد الترويقة ، وآخر بعد الغداء إذا كان محتاجاً لبذل جهد عقلي يحتاج إلى اليقظة .

وتفيد القهوة الأشخاص الذين يعملون بعقولهم ، والمصابين بهبوط ضغط الدم ، وذوي الهضم الكسول ، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه .

وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي المرتفع ، ومرض القلب ، والعصبية ، والأطفال .

وعلى العموم يجب أن يخفف تناول القهوة من سن الأربعين ، فلا يؤخذ في النهار أكثر من فنجانين اثنين .

رأي علماء الغذاء :

تتركب حبوب القهوة من مواد عديدة تختلف نسبتها وأنواعها بحسب نوع النبات والأرض التي ينبت فيها ، وتحتوي بصورة عامة على : ٨ـ١٤ ٪ مواد دسمة ، و ١٢ـ١٤ ٪ مواد سكرية ، و ٦ ٪ معادن ، و ٤ـ٥ ٪ منغنيزيوم ، بوتاسيوم ، حامض فسفوري ، و ١,٣٠ـ٣,٢٠ ملغ منغنيز في المئة غرام ، ونحاس ١ـ٣ ملغ ، وزنك ٠,٢ـ٠,٧ ملغ ، روبيديوم ٤ ملغ ، فلور ، يود ، فيتامين ب ب ١٦ـ٢٦ ملغ ، هافئين ٠,٣ـ٠,٧ ٪ ، تريغونيلين . مواد معطرة توجد في البن المحمص فقط يجمعها اسم « كافييول » ٠,٠٥ ٪ ، مواد سامة ٠,٠٧ ٪

وشوهد في القهوة المهيأة شراباً أن المواد الدسمة والسكرية لم يبق منها إلا آثار طفيفة ، وكذلك فيتامينات ب ب ، وبقي ١٠ ملغ من الكافئين في المئة سنتيمتر مكعب . فيظهر من هذا التحليل أن القهوة ليس فيها أية قيمة غذائية.

قد يقال : إن القهوة مع الحليب أقل ضرراً من القهوة لوحدها ، ولكن الاخصائيين في الصحة الغذائية يرون أن هذا المزج غير حسن ؛ لأن القهوة والحليب لا يبقيان في المعدة وقتاً واحداً معاً ، ويقدمان للمعدة خمائر هضمية مختلفة ، وهذا ما يسبب ـ لدى بعض الأشخاص اضطرابات في الجهاز الهضمي ، في الكبد ، أو المعدة ، أو الأمعاء .

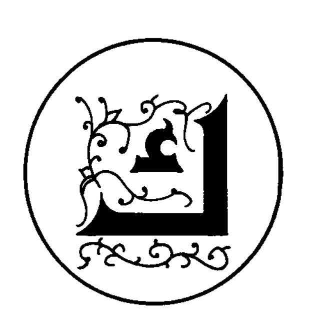
إن القهوة تضعف القابلية عند الشاب ، وهي إذا كانت تدر البول إذا أخذت بكمية كبيرة ـ فانها تهيج المثانة ، وتجر إلى التهابها

بينما البديل عنها ـ كالشعير والهندباء ـ أكبر فائدة في إدرار البول دون آن يحدث ضرراً .

القَيْقَب

L'Erable, l'Acer (The maple tree)

جنس من الشجر يعيش في مناطق الغابات في أمريكا الشمالية وغيرها ، يتميز خشبه بصلابته واندماج خلاياه وجموده ، وهو من أفضل الخشب لصنع الأثاث وغيره . ومنه نوع يسمى « الاسفندان ـ القيقب السكري Erable à sucre » تستخرج منه عصارة حلوة ، تحوّل إلى سكر (ر . كلمة السكر) .





الكاري

Le cari, cary, carry (The curry)

هو بهار الهند ، وتركيبه من : القرنفل ، والكزبرة ، والزنجبيل ، والفلفل الأسود ، والكمون ، والفليفلة الحارة ، والجُذْمور ، والكركم الذي يعطيه اللون الأصفر القوي ، وهو تابل متوازن ، مرغوب فيه ، يستعمل على نطاق واسع في الشرق والغرب ، وفي كثير من المآكل الغربية التي قوامها اللحوم بخاصة . يعرض « الكاري » في الأسواق في مصنوعات مختلفة من صنع الغرب.



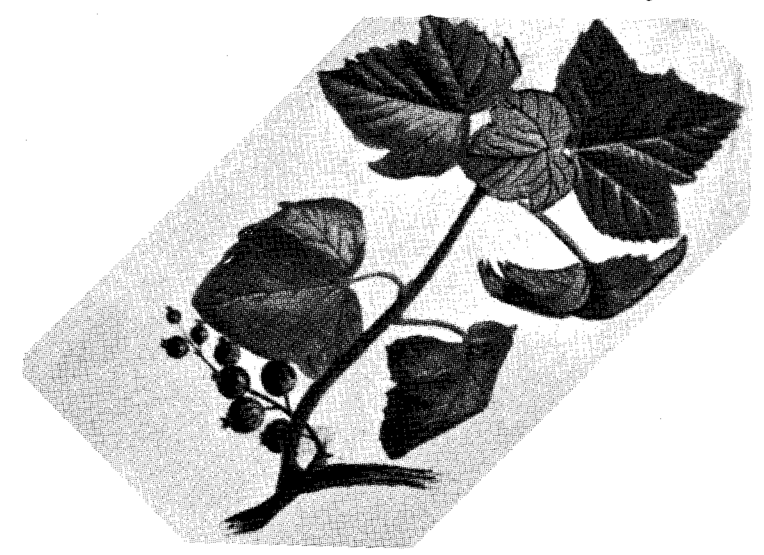
الكاسيا

Le cassier (The cassia-tree)

شجرة من أنواع القرفة ، معروفة باسم « القرفة الصينية cannalier de chine » وهي إحدي التوابل القديمة التي عرفت في الصين منذ ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد ، كما عرفت في مصر في القرن السابع عشر قبل الميلاد ، وعرفها سكان منطقة البحر المتوسط .

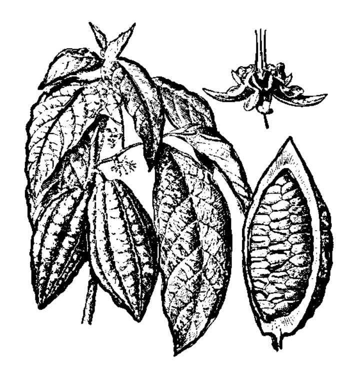
هي شجرة دائمة الاخضرار ، قلفها ناعم وناصل اللون ، وأزهارها صفر صغيرة ، وثمرتها صغيرة تشبه القرنفل تنمو في الصين على التلال ، وتقطع الأشجار الصغيرة منها ويخلص القلف ويشرط ويجفف ، وتصدر بهيئة عيدان لونها بني داكـن ، ورائحتها عطرية ، ولكنها ليست في مستوى القرفة السيلانية .

تحتوي القشرة على السكر ، والنشاء ، وزيت مثبت ، وزيت طيار ، ومادة صابغة . يستعمل الزيت في الطب ، وفي الصابون ، وفي تطييب نكهة الطعام ، والحلوى ، والعطور .



الكاكاو (لوز الهند)


Le cacao (The cacao)



ثمـرة شجرة من الفصيلـة البرازية « Sterculiacées » ذات الفلقتين ، وهي كثيرة الشبه بالفول .

قيل إن موطنها الأصلي المكسيك ، وكانت تسمى « تيوبروما كاكاو Theobroma cacao » أي (غذاء الآلهة) ، ومنها اشتق اسم « الكاكاو » ، وهذه لفظة مقتبسة من لغة « الأزتيك » سكان المكسيك الأقدمين .

ثمرة الكاكاو كبيرة مخططة باللون الأصفر ، تشبه الخيار ، ولها بذور كبيرة تشبه اللوز ، قشرتها سمراء ذات لب لحمي ، وهذه البذور تسحق وتصنع منها (الكاكاو) التي تحوي مادة شبه قلوية تدعى (التيوبرومين Théobromine) ، وتشبه ـ في جوهرها ـ مادة الكافئين الموجودة في القهوة والشاي ، كما تحوي مقادير من النشا والبروتئين ، والصباغ المسمى (حمرة الكاكاو) ، والدسم المسمى (زبدة الكاكاو) ، وهذه تتألف من مجموعة من الحموض الدسمة كالشمع والخـل والزيت ؛ مع نسبة ضئيلة من حمص (اللينولينيك) ، ونسبة أقل من الكافئين ، وتحوي الـ ١٠٠ غرام من جذورها المحمصة ٥٠ ـ ٦٠ ٪ من الزبد . ولذا يمكن وضعها في صف الأغذية المعوضة ببطء .

يستعمل (التثوبرومين) بكثرة ، وتأثيره أقل من الكافئين ، وهو يسرع ضربات القلب ، ويزيد الدم المندفع من القلب بفعل انقباض عضلاته ، ويزيد في نشاط الخلايا الكلوية ، وفي إفراغ الملح في الحالات المرضية .

والكاكاو هي المادة الأساسية في صناعة الشوكولاته (ر . شوكولاته) ، كما تستعمل في العطور ، ومستحضرات التجميل .

توضع الكاكاو المسحوقة في الماء المغلي مع الحليب وتشرب فتكون غذاء مقوياً ومنشطاً . وخلط مقدار من الكاكاو في ٢٥ غ من الزبدة والسكر الكافي

ويغلى في مقدار من الماء ويشرب يكون شراباً مقوياً ايضاً للناقهين والضعفاء ، ومدفئاً في أيام الشتاء .

وبما أن الكاكاو غني بالمواد الدسمة ؛ فالاكثار منه يتعب أجهزة الهضم ، وكذلك الأملاح الوفيرة فيه تجعله غير موافق للمصابين بالروماتيزما ، والتهاب المفاصل ، وضعف المسالك البولية .

الكَبَاب

طعام يصنع اليوم من لحم وقليل دهن وبصل وبقدونس ـ وقد يضاف إليه قليل ثوم ـ وبهارات وملح ، ويشوى على النار أو في مشواة كهربائية بوساطة أسياخ من المعدن .

وردت كلمة « كباب » في أكثر معاجم اللغة ، وقيل فيها : إن اللحم يكب على الجمر ويلقى عليه ، وقيل : اللحم المشرَّح والتكبيب عمله . وقيل : هو الطَّباهِجَه ، وهذا من تَبَاهَه بالفارسية ، وهو ضرب من قَلِيٍّ اللحم ، أو طعام من بيض وبصل ولحم مشرح .

فمن أقوال المعاجم القديمة وكتب الطبخ يتبين الفارق بين أكلة كباب اليوم ، وما يسمى الكباب في الماضي .

الكباب في الطب والغذاء :

وصفت أكلة الكباب بأنها غذاء جيد جداً ، وهو أكثر فائدة من أنواع المآكل الأخرى المعتمدة على اللحم وحده ، وذلك أنها تعد بطريقة تحفظ عصارات اللحم من التلف ، ففي خلال الشوي يتجلط سطح اللحم بسرعة ، فلا يضيع شيء من المستخلصات المغذية ، كما أن السرعة في الشوي تكسب اللحم طعماً شهياً ، ويصبح اللحم سريع الهضم والامتصاص .

والكباب يمكن اعتباره غذاء بروتينياً في تركيز جيد ، ولذا ، فالاكثار منه ـ في المداومة على تناوله أياماً متواصلة ـ قد يؤدي الى تراكم الحامض البولي في الجسم ، وهذا يسبب ترسب الأملاح ، وبالتالي أوجاع المفاصل والنقرس وبعض الآلام الروماتيزية ، ولذا يجب أن يفصل بين أكلة منه وأخرى بأكلات

من الخضراوات والفواكه ، كما يجب أن يؤكل معه شيء من الخس والخيار والبندورة واللبن الرائب والفواكه ـ ما عدا الموز .

الكُبَّاد : اسم ثمر شجر الأترج (د . الأترج) .

الكبد

Le foie (The liver)

الكبد مادة غذائية جيدة إذا أحسن اختيارها وتناولها ، فهي غنية بالبروتينات ـ ذات الدرجة الأولى ـ أكثر من جميع أنواع اللحم ، ومن القلب ، والكُلَى وغيرها من حشايا الحيوانات المأكولة ، وكذلك هي غنية بالفيتامينات (أ ، ب ، ج ، د) ، وببعض المعادن : كالحديد والفوسفات والنحاس ، وغيرها من العناصر الحيوية المفيدة لجسم الانسان ، ولذا يوصَى بأكلها أكثر من غيرها من اللحوم وتوابعها ، فهي تفيد ـ خاصة ـ المصابين بفاقة الدم ، والأطفال ، والشبان ، والمصابين بنقص الكريات الحمر في دمائهم ، وبضعف أكبادهم ، والتسمم .

وفي الطب القديم قال عن الكبد علماء الطب والتغذية العرب ما خلاصته :

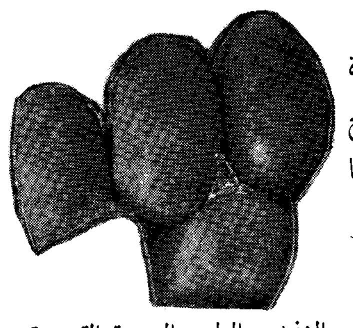
« الأكباد كلها تنفع من قروح الأمعاء واستطلاق البطن ـ لمن قويت معدته على هضمها ـ والدم المتولد منها صحيح جيد ، وهي تولد عسر الهضم ـ لضعاف المعدة والمعي ـ ويصلحها الملح والقرفة ، وتصلح للمحرورين مع الخل والكزبرة والكراويا .

ولما كانت الكبد عرضة لهجوم جراثيم الأمراض عليها أكثر من غيرها ، فان من الخطأ أن تؤكل نيئة ، بل يجب أن تطبخ جيداً ، ومما يذكر أن الشوي لاينقص من فائدة الكبد .

ومما يذكر أن كبد العجل وكبد الغنم خفيفتا الهضم ، بينما كبد الثور ثقيل الهضم ولذا ينصح المصابون بعسرالهضم والتهاب المفاصل باجتنابها .

وبما أن الكبد سريعة الفساد ، فيجب أن تختار الكبد الطازجة ، كما يجب الانتباه إلى ما قد تصاب به الكبد من عوارض وجود دود فيها ، أو طفيليات ، أو ظواهر تدل على إصابات تدرنية .

الكُبَّةُ



تطلق كلمة « كبة » على أكلة عربية شهيرة شائعة جداً ، تصنع من البرغل (وهو سليق القمح المجروش) واللحم المدقوق ، وما يضاف إليها من البهارات والتوابل ، والحبوب كالجوز والصنوبر وغيرها .

لم يرد ذكر لهذه الأكلة في كتب المفردات والغذاء والطب العربية القديمة ، ويظهر أنها لم تكن تصنع قبل صنع « البرغل » ؛ بدليل أن البرغل ليس له ذكر في الماضي ، وقيل إن اسمه مأخوذ من كلمة « برغول » التركية ، وربما استعمل في العهد التركي أو قبله بقليل ، وبالتالي صنعت منه عدة أكلات ، وفي مقدمتها « الكبة » .

وكلمة « كبة » مولدة أيضاً ، ولا يعرف متى استعملت ، ولماذا أطلق هذا الاسم على هذه الأكلة ، مع العلم أن كلمة « الكبة » في اللغة العربية الفصحى لا تعني شيئاً من هذا . فالكبة في المعاجم العربية : هي جماعة الخيل ، والكبة : هي الإبل العظيمة ، والكبة : هي ما جمع من الغزل ونحوه ، ويقال : فلان عليه كبة وبقرة : أي عليه عيال ، وتكبب الرمل : إذا ندي فتعقد ... وفي حديث ابن مسعود . إياكم وكبة السوق فانها كبة الشيطان » أي جماعة السوق ، جماعة من الناس وغيرهم . ويقال : ألقى عليه كبته : : أي ثقله .

وكيفما كان أصل الاسم ، فما يهمنا هو أن نعرف أن « الكبة » أكلة فاخرة ، وأنها مادة غذائية قيمة ، وأنها ثقيلة على المعدة ، ومع ذلك نالت شهرة عالمية في الشرق والغرب ، والتفنن في صنعها يزداد تقدماً وتنوعاً .

الكُرَّاث

Le Poireau (The Leek)

بقل زراعي من الفصيلة الزنبقية ، منه ما يشبه البصل الأخضر في شكله وطعمه ، ومنه ما يشبه الثوم ، يعرف في المصادر العربية باسماء : « كُرَّاث ، كُرَّاس ، قِرْط ، رَكل ؛ والكراث البري يسمى الطِّيطان » ، ربما كانت كلمة (كراث) من الآرامية أو الاشورية . وفي الشام يسمون الكراث الصغير الرأس « براصيا » وهذا من التركية « براصة » ، رغم أن النوعين من أصل واحد.

عرف البشر الكراث منذ القديم ، ومن عهد الفراعنة في مصر روي أن الفرعون « سئوبس Chéops » كافأ أحد السحرة بهدية مؤلفة من ألف حبة من الكمثرى ، ومئة حبة من البيرة ، وثور ، ومئة حبة من الكراث .

والنبي موسى تذكر حساء من الكراث تناوله في مصر ، والامبراطور الروماني نيرون كان يعتقد أن الكراث يقوي صوته ويجعله عذباً رخيماً : فكان يتناول منه كثيراً ! والفيلسوف اليوناني ارسطو كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث . وابقراط أبو الطب اليوناني قال : إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ، ويوقف التجشؤ ، ويشفي من السل والعقم ، ويدر حليب المرضعة ، ويشفي من القولنج ،ويقطع نزيف الأنف ، ويقضي على اختناق الرحم.

وورد ذكر الكراث في حديث نسب إلى النبي محمد ﷺ هو « من أكل الكراث ثم نام عليه ؛ نام آمناً من ريح البواسير ، واعتزله المَلَكُ لنتن نكهته حتى يُصبح »[1] .

الكراث في الطب القديم :

وقيل عنه في الطب القديم : إذا طُبخ وأُكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير

(١) قال ابن قيم الجوزية في كتابه « الطب النبوي » إنه « حديث لا يصح عن رسول رسول الله ﷺ ، بل هو باطل موضوع » .

الباردة ، وإن سحق بزره وعجن بقَطران وبُخرت به الأضراس التي فيها الدود ، نثرها وأخرجها ، ويسكن الوجع العارض فيها .

وقال فيه ابن سينا : الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات ، وأكله يفسد اللثة والأسنان ، ويضر بالبصر. والنبطي منه ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً ، ويحرك الباه ، ويوضع على الجراحات الدامية يقطع دمها ، وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم .

الكراث في الطب الحديث :

ووصف في الطب الحديث بأنه ـ داخلياً ـ منشط ومرمم حيوي ، يفيد المصابين بالربو والسعال والإمساك ، والتخمرات والتحجرات المعوية ، ولا سيما إذا فرم وأكل نيئاً . وهو يرطب الالتهابات البدنية ، ويلين الشرايين المتصلبة ، ويقوي الأعصاب ويكافح الرثية (الروماتيزما) ، وداء الصرع ، والتهابات المفاصل ، وعلل المسالك البولية والحصى والرمال ، ويدر البول ، ويخفف البدانة ، ويصلح خلل الكلية ، ويوصف خارجياً لعلل : الخراجات ، والدمامل ، والتهاب المثانة ، وحصر البول ، والبواسير ، وأثفان الأرجل والأيدي ، وعقص الحشرات ، والجروح ، ويستعمل للعناية بجلدة الوجه .

يؤخذ من الداخل مأكولاً ، ومغلياً ومنقوعاً ، وجذوره تقشر وتهرس وتؤخذ مع الحليب لمكافحة الدود .

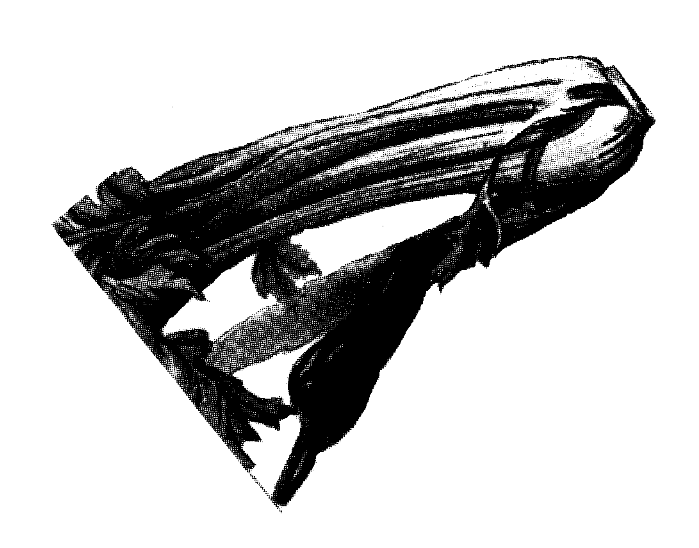
ويستعمل من الخارج عصيره مع حليب ـ أو مصل الحليب ـ غسولاً للوجه لازالة البقع الحمر والطفح الجلدي . وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لانضاجها وفتحها . وتوضع كمادة حارة من كراث مسلوق مهروس ومغطى بزيت الزيتون في أسفل البطن لمكافحة حصر البول والتهاب المثانة . ولازالة الأثفان والجُسْأة (ثخانة الجلد) من الأرجل والأيدي تنقع أوراق الكراث فيخل مدة ٢٤ ساعة وتدهن بالنقيع الأجزاء المصابة قبل النوم ، وفي الصباح يجرب قلع الأثفان ، ويعاد العلاج إذا لم ينجح. ومغلي أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح ويسرع في شفائها .

ولازالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة برأس الكراث .

قيمة الكراث الغذائية :

إن الكراث ، وإن كان قليل التغذية ، فهو مفيد جداً للصحة بسبب غناه بفيتامين (ج) . وهو يفيد الذين يسيرون على أنظمة غذائية ضد السمنة ، والتهاب المفاصل ، وأمراض البول ، والأمعاء .

والأحسن لهؤلاء أن يستغنوا عن الأجزاء الخضر من هذا النبات لأنها تحوي عناصر مضرة للأمعاء . وتناول الكراث المطبوخ مع البطاطا يفيد طالبي النحافة ، والأطفال ، وذوي المعد الضعيفة . وحساؤه يقاوم الرشوحات والسعال وفي التحليل ظهر أن في الكراث فيتامينات «أ ، ب ، ب P ، ج ، و» ، وفيه ٩٢,١ ٪ من الماء ، و ١,٣ من البروتئين ، و ٤,٩ من السكر ، ٠,١١ من الكلس ، ١٩,٢ من الفوسفور ، و ٠,٦ من الزيت ، و ٢٣,٣ من البوتاس ، و ٣,٢ من المنغنيز ، و ٤,٨ من الحديد ، ١٣,٧ من الكبريت ، و ٠,٦ من الكلورين ، و ٠,٥ من السيليكون .



الكرز

Le cerisier (The cerise-tree)

شجر مثمر من الفصيلة الوردية« Rosacées » ، ذو زهور بيض ، أو قرمزية ، في مجموعات ، وثماره صغيرة ، ناعمة الملمس ، لماعة القشرة ، لونها أصفر ، أو أحمر ، أو أسود ، والنواة مستديرة .

اسم الثمرة « كرزة » واسمها العلمي « cerasus » ، ويقابله في كتب النبات العربية القديمة اسم « القراصيا » ، ووصفه فيها يتفق مع وصف الكرز ، ويلفت النظر إلى أن القراصيا هي الكرز ، وأن كلمة الكرز مأخوذة من « القراصيا » ، والكلمتان من اليونانية ... فالقراصيا عربت قديماً ، والكرز عربت حديثاً ، وهما اسمان لمسمى واحد ، ويؤيد هذا الظن أن كتاب « نزهة الأنام في محاسن الشام » المؤلف في القرن التاسع الهجري (الخامس عشر) قدذكر كلمة الكرز اسماً للقراصيا ، ويستدل من هذا أن الكرز كان معروفاً في بلاد الشرق العربي منذ القديم ، ومنها انتقل إلى أوربة في زمن ما ، ربما كان خلال الحروب الصليبية مع ما نقل من أنواع كثيرة من المزروعات وغيرها .

من تاريخ الكرز :

والمؤرخون الغربيون لحياة النبات لم يستطيعوا كشف تاريخ « الكرز » ، وما قالوه لا يزال موضع جدل طويل ... فالعالم النباتي الروماني « بليني Pline يقول : إن القائد الروماني «لوكوللوس Lucullus » هو الذي جلب الكرز إلى ايطالية من مدينة « سيزارونت » في آسية الوسطى بعد هزيمة الملك « ميتريدات Mithridate » ، ومن اسم هذه المدينة اشتق اسم « الكرز » . وقيل إن الكرز كان علاجاً لأمراض الكبد في أيام الرومان .

ولكن وثائق أخرى متعددة تقول : إن الكرز البري كان ينبت في اليونان ، وفي غاليا ، وفي ايطاليا قبل عصر لوكوللوس بزمن بعيد ، وأن اسم الكرز جاء من كلمة « كيروس Keros » اليونانية التي معناها « القرن » .

وكيفما كان الأمر ، فان من الثابت أن الكرز كان معروفاً في فرنسة ، وقد تأقلم فيها منذ القرون الوسطى ، واتسع نطاق زراعته وأكله ، وتبوأ مكاناً سامياً فيها ، وكان الملك لويس الرابع عشر مغرماً جداً بأكل الكرز ، واقتطافه بيده من شجرته ، أما لويس الخامس عشر فكان يتناول الكرز المقشر بالأصابع الناعمة في أيدي مخطياته الجميلات ! ...

وانتشر الكرز في أوربة انتشاراً واسعاً ، وسجل في تاريخه صفحات لطيفة مثيرة . ثم انتقل إلى أمريكا مع الأوربيين الذين غزوها ، فانتشر هناك على مدى واسع وتنوع وتطور ويربو ما يزرع منه الآن على ١١٠٠ صنف ، أشهرها « الكرز الحلو » : أشجاره طويلة ومعمرة ، والثمار صفر أو خضر ، وتنمو في المناطق الامريكية ذات المناخ غير المتقلب ، ويستعمل المنتوج للاستهلاك.

ومنها « الكرز الحاذق » : أشجاره صغيرة ، وثماره حمراء ، ويزرع في بعض الولايات الامريكية ، والمناطق المعتدلة في المانية وايطالية ، وأقاليم عديدة في جنوب أوربة .

ويستعمل في عمل الفطائر ، ويقطر من عصيره بعض المشروبات ، ويستعمل العصير في صناعة عسل وسيدر الكرز ، ويستخرج من بذوره زيت ثابت .

الكرز في الغذاء :

ليس للكرز قيمة غذائية كبيرة ، وإنما هو يمتاز بأناقة شكله وطيب طعمه ، وقد ظهر من تحليله أن المئة غرام منه تعطي ٨٠ حرورياً من الصنف الغزير السكر . ومن خصائصه الغذائية الجيدة غناه بالسكر ، وبما فيه من فيتامينات (أ ، ب ، ج) ، ومعادن : الحديد ، والكلسيوم ، والفوسفور ، والكلور ، والكبريت ، والمنغنزيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والزنك ، والنحاس ، والمنغنيز ، والكوبالت .

إن هذه المواد تجعله : منظفاً قوياً للدم ، مضاداً للسموم ، مرمماً للخلايا المتعبة ، منشطاً للعضلات والأعصاب ، مضاداً للتعفنات ، معززاً لفعاليات

الدفاع الطبيعية ضد العلل ، مرطباً ، مهدئاً ، منظماً لافراز العصارات ، مدراً للبول ، مسهلاً ، مجدداً للأنسجة ، مقاوماً لداء المفاصل ، والرثية (الروماتيزما).

وعلى هذا ، فهو يصلح لمكافحة أمراض وعلل : زيادة الدم ، تصلب الشرايين ، البدانة ، بطء النمو ، الصرع ، التهاب المفاصل ، حصى المرارة والمثانة ، تخمرات الأمعاء ، الامساك ، عسر الهضم ، عوارض الشيخوخة .

يستعمل من الداخل : حمية يوم أو يومين في الأسبوع ، لا يؤخذ من الطعام والشراب غير عصير الكرز .

ويستعمل من الخارج : كمادات من الكرز المهروس توضع على الجبهة لمقاومة الصداع ، وعلى الوجه والرقبة لتقوية الجلد ومحاربة آفاته .

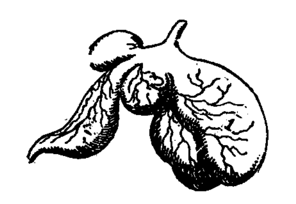
يعطى الكرز نيئاً للمصابين بالسكري ، وللبدينين ، والمكبودين .. مقدار قليل ــ رغم السكر الموجود فيه . ويعطى مطبوخاً لأصحاب المعد الضعيفة ، وللشيوخ ، والأطفال .

نصائح لآكلي الكرز :

* على البدينين ألا يأكلوا الكرز بعد الطعام ، بل بين وجبات الطعام .
* لا يحسن تناول الكرز ــ وغيره من الفواكه ــ في بدء الأكل ، لأن سكرها يعرقل عمل العصارات المعدية ويتلفها ، وبخاصة في حالة تناول اللحوم .
* لا يحسن شرب الماء بعد أكل الكرز ، لأن المائع ينفخ لب الكرز ، فتحدث اضطرابات هضمية سيئة .
* تناول الكرز على الريق يسهل عملية الهضم .
* تناول مقدار كبير من الكرز في وجبة واحدة يضر بالجهاز الهضمي .
* تناول الكرز بعد أكلة ثقيلة يسبب عسر الهضم .
* تناول الكرز يفيد المصابين بأمراض القلب لخصائصه المطهرة والمقعمة ..
* زيت نواة الكرز يفيد ضد الروماتيزما والدمامل والبقع الجلدية ،والتهاب المفاصل .

الكِرْش

La panse ou le rumen
(The belly, the paunch)



الكِرْش (الكَرِش) هي أكبر الأقسام الأربعة التي تتألف منها معدة الحيوانات المجترة التي يأكل الانسان لحومها ، وهي : الغنم ، والبقر ، والماعز ، والإبل .

الكِرْش (الكَرِش) هي أكبر الأقسام الأربعة التي تتألف منها معدة الحيوانات المجترة التي يأكل الانسان لحومها ، وهي : الغنم ، والبقر ، والماعز ، والإبل .

وتتألف المعدة « L'estomac » من أربعة أقسام هي :

١ ـ القَلَنْسُوَة — 1 – Bonnet ou Réseau

(وهو قسم صغير يتصل بالكرش من جهة ، وبأم التلافيف من جهة ثانية.

٢ ـ الإنْفَحَة ، المِنْفَحَة — 2 – Caillette ou Franche-mulle

(وهي المعدة الحقيقية التي يحصل الهضم فيها)

٣ ـ أم التلافيف — 3 – Feuillet ou Livret

(تتصل بالقلنسوة وبالمنفحة)

٤ ـ الكِرْش (الكرش) — 4 – Panse ou Rumen

(أكبر أقسام المعدة ، ويشغل ثلاثة أرباع الجوف ، وهو متصل بالمري).

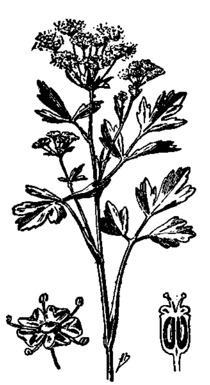
توصف الكرش ـ بكل أقسامها ـ في الغذاء بأنها طعام ثقيل وصعب الهضم لاحتوائها على مقدار حسن من المادة البروتينية غير المركزة ، ولذا ينصح آكلوها أن يتناولوا معها صنفاً من الخضراوات المطهية بالسمن أو الزبدة ، وشيئاً من الخضراوات الطازجة مثل : الخس ، والخيار ، والبندورة ، مع إضافة الزيت والليمون إليها .

وفي الطب القديم قيل عن الكروش ـ والأمعاء ـ انها قليلة الغذاء بالاضافة إلى اللحم ، وهي تحدث الدوالي في الساقين ، وتزيد في الباءة ، ويستعمل منها بقدر الحاجة ، وأجودها كروش الضأن الحولي . والأمعاء ما كان منها أدسم وأكثر شحماً كالقِبَّة (القباوة) والأمعاء الغليظة فهي أكثر غذاء ، ويسرع الخل هضمها ، وكذلك الكرفس والبقول والأفاويه والأبازير الملطفة والطيبة الرائحة.

الكَرَفس

Le céleri-Acke douc ou cultivé

(The celery)



نبات ثنائي حولي من الفصيلة الخيميـة «ombellifères» . جذوره لحمية ، وأوراقه مركبة ذات أعناق طويلة كبيرة عصيرية . ينمو في القنوات والمستنقعات والأماكن الرطبة ، وفي التربة الرملية الغنية بالطمي والماء . والبري منه كثيف يحتوي على عنصر حريف سام .

موطنه الأصلي في المنطقة المعتدلة من آسية ثم انتقل إلى أوربة فانتشر أولاً في سواحل البحر المتوسط ، وعرفه الأغريق فسموه « النبات القمري » ، ونسبوا إليه أنه مهدىء للأعصاب ، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن المتألمة ، كما نسبوا إليه عملاً خرافياً هو إذا وضعت قطعة منه في شعر المرأة الحامل ـ من غير أن تراها ـ كان اسم أول شخص تنطق به دليلاً على مولودها ماذا يكون ، إن كان الاسم مذكراً فالمولود ذكر، وإن كان مؤنثاً فالمولود أنثى ! ...

الكرفس عند العرب :

وعرفه العرب منذ القديم ، ونسب حديث إلى النبي محمد عليه الصلاة والسلام بالكرفس ، هو « من اكله ثم نام عليه ، نام ونكهته طيبة ، وينام آمناً من وجع الأضراس والأسنان » ، وقد نفاه علماء الحديث ، وقالوا إنه باطل على رسول الله .

وتحدث الأطباء والعلماء القدماء ـ من عرب وغيرهم ـ عن فوائده ، منهم الرئيس « ابن سينا » الذي أطال فيه ، وخلاصة ما قاله : « محلل للنفخ ، مفتح للسُّدد ، مسكن للأوجاع ، مطيب للنكهة جداً ، ينفع في أوجاع العين، والسعال وضيق النفس وعسره ، وأورام الثدي ، والكبد والطحال . ولكنه

يحرك الجُشاء ، وليس سريع الانهضام والانحدار . والبري منه ينفع من الجرب والقوباء والجراحات إلى أن تنختم ، وعرق النسا ، وفي بزر الكرفس تغثية وتقيء إلا أن يغلى .

وقال الطبيب اليوناني « جالينوس » : بزره ينفع من الاستسقاء ، وينقي الكبد ، ويدر البول والطمث ، وينقي الكلية والمثانة والرحم ، وينفع من عسر البول ، ويصلح أن يؤكل الكرفس مع الخس .

وقال « ابن قيم الجوزية » : ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد ، ويدر البول والطمث ، ويفتت الحصاة ، وحبه أقوى في ذلك ، ويهيج الباه ، وينفع من البَخَر . وقال « الرازي » : وينبغي أن يجتنب أكله إذاخيف من لذع العقارب.

وقال « ابن البيطار » : عصير الكرفس وورقه ينفع من الحمى النافض . وورقه ينفع المعدة والكبد ويذيب الحصاة ، ويمنع عن المرأة الحامل لئلا تخرج بثور رديئة في ولدها . وإذا أكل مع الخبز أكسبه اعتدالاً ولذاذة ، وإذا خلط عصيره بدهن ورد وخل وتدلك به في الحمام سبعة أيام متوالية نفع الحكة والجرب ، وينفع من ابتداء الحصبة . وعروقه تلين البطن أكثر من الورق . وإذاتضمد به مع الخبز سكن أورام العين الحارة وأورام الثدي ، والتهاب المعدة .

الكرفس في أوربة وأمريكة :

ومما يذكره التاريخ أن الكرفس لم يزرع في فرنسة لأول مرة إلا في سنة ١٦٤١ م حين زرع في « حديقة النباتات الملكية » في باريس .

ونقله الأوربيون المهاجرون إلى أمريكة ، فعرف فيها على مدى ضيق كاستعمال أوراقه فقط لتتبيل بعض المآكل ، ثم انتشر بسرعة ، حتى أصبح اليوم من أهم المواد التي تستهلك كثيراً لا سيما بعد أن أشاد الأطباء النباتيون وعلماء الغذاء بفوائده ، فاحتل الاقبال على تناول عصيره الطازج المرتبة الثانية بعد عصير البرتقال ، وأصبحت زراعته من أنشط الزراعات وأهمها .

وانتبهت الصناعة إليه ، فاستخرجت من بذوره الصغيرة خلاصة لها قيمة طبية ، ومكانة في مصنوعات التعطير . كما تستعمل بذوره المسحوقة

كثيراً في طبخ بعض المأكولات ، ومثلها أوراقه في تتبيل الأطعمة ، كما تسلق جذوره وتستعمل في عمل الحساء ، وهكذا عاد الكرفس إلى المكانة السامية التي كانت له في الطبخ العربي والشرقي القديم ، حتى كان من النادر أن يخلو طعام منه ، ثم أصبح لا يستعمل إلا قليلاً في مآكل محدودة ، وتكاد زراعته تكون نادرة !

الكرفس في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل الكرفس أنه يحوي فيتامينات (أ ، ب ، ج) ، ومعادن وأشباه معادن منها : الحديد ، واليود ، والنحاس ، والمنغنيزيوم ، والمنغنيز ، والبوتاسيوم ، والكلسيوم ، والفسفور ، وعناصر مهدئة .

وهو يستعمل ـ داخلياً ـ مقبلاً ، ومقوياً عاماً ، ومرمماً لخلايا الجسم ، ومرطباً ، ومدراً للبول ، ومنحفاً ، وضد داء الحفر ، والروماتيزما ، ومطهراً لمجاري الدم ، ومضاداً للتعفن ، وعسر الهضم ، والوهن ، والحمى المتقطعة ، والصرع ، وأمراض الصدر ، والسمنة ، وزيادة الدم ، والعقد الخنازيرية ، والأرق ؛ والنقاهة .

وطريقة استعماله داخلياً : يؤكل نيئاً مع السلطة ، ويطبخ مع الحساء ، وتعصر عروقه ويشرب من العصير نصف قدح في اليوم لمدة بين ١٥ ـ ٢٠ يوماً لمعالجة الروماتيزم بنجاح اكيد ، والزكام ، وضيق النفس والسعال ، والبحة والنقرس ، والتهاب المفاصل .

ويشرب منه ٢٠٠ غ ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الإغماء ، أو يشرب مغلي ـ أو نقيع ـ أوراق الكرفس (٣٠ غ في ليتر ماء) .

ويستعمل الكرفس ـ خارجياً ـ ضد : الجروح ، الخراجات ، السرطانات ، الخناق ، والتهاب المفاصل والشَّرَث (التشقق من البرد) . وطريقة الاستعمال هي : تغسل الجروح بعصير عروق الكرفس أو بوضع كمادات منه على الجروح ، والدمامل ، والسرطانات ، وعلى إبهام الرجل مع عصير الليمون لمعالجة النقرس . ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم ، والخناق ، وخفوت الصوت ، وورم اللوزتين . ورؤوس عروقه (٢٥٠غ في ليتر ماء) تغلى نحو ساعة وتغطس

الأيدي فيها نحو عشر دقائق ـ وهي حارة ، وثلاث مرات في اليوم ، وتحفظ من الهواء فيحصل على فائدة مؤكدة لشفاء تشقق الجلد .

يمكن تجفيف أوراق الكرفس والأضلاع والجذور ـ وهي مقطعة ـ في الفرن للاستفادة منها في الشتاء في صنع الحساء .

لقد اشتهر الكرفس في إقليم (فرانس كونتيه) بفرنسا أنه يزيد في القوة الجنسية ، حتى قيل فيه مثل مأثور هو : لو عرف الرجل فعل الكرفس لملأ به بستانه !

الكرفس في الغذاء :

إن الكرفس خضرة مفيدة بفضل ما فيه من طعم لاذع ، وأملاح معطرة تجعله مقبلاً ومشهياً جيداً ، فهو يثير القابلية ، وينشط سيلان اللعاب الهاضم ، وعصيره غني بالفيتامينات ، وبخاصة فيتامين (أ) ، وفيتامين (ج) وهما فيتامينا النمو والحفظ من الأمراض . ولكن لب الكرفس مؤلف من ألياف ثخينة يمكن أن تصبح بسهولة متخشبة قاسية . والكرفس خضرة ليفية ذات مزايا مسهلة ، لكنها قد لا تتحملها الأمعاء الضعيفة ، ولذا يستعان بطبخه ليصبح سهل الهضم ، وليضعف الطبخ صلابة أليافه ويجعلها لينة . ولكنه بالطبخ يفقد فيتاميناته ويصبح هشاً وذواباً في الماء .

وعصير الكرفس بالعصارة الآلية يحتفظ بفيتاميناته ، وبخصائصه المدرة للبول ، ويستعمل في الولايات المتحدة الأمريكية على مدى واسع في أنظمة الغذاء التي تتبع لمكافحة السمنة . وملح الكرفس هو تابل جيد يستعمل بديلاً عن الملح العادي .

يصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة ، يؤكل نيئاً مفروماً ناعماً أو يعلك بالأسنان ، ويمنع عن ذوي الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بعسر الهضم . وينصح بتناوله للمصابين بالسمنة ، والسكري ، والتهاب المفاصل ، والروماتيزما . والتهاب الكلى .

ويجب أن ينتخب من الكرفس الصغير والغض ـ وأن يفضل ـ في الأكل ـ القلب على الأطراف ، بخاصة إذا كانت صلبة قاسية .



الكَرْكَدِيَّهْ

L'oseille rouge (The Indian sorell)

نبات من الفصيلة الحُمَّاضية« Oxalidacées » يعرف في مصر والسودان باسم « كركدية » ، ويظن أن أصل هذا الاسم « قِرْقَدِيب » أو « كركديب » ويعرف في غيرهما باسم« الحُمّاض الأحمر » ، وله عدة أصناف .

يحضر من كأس أزهاره الحمراء اللحمية في مصر منقوع يشرب بارداً ، أو ساخناً ، وهو منتشر بكثرة ، وشراب شعبي شائع ، وتنسب إليه عدة فوائد علاجية ، ويسمى شاي الكحة (السعال) .

يحتوي تركيب هذا النوع على أحماض التمر الهندي التي تفيد في الهضم وإزالة الحموضة ، ولكن الاكثار منه يضر ضعاف الكلى لاحتوائه على حماضات « Oxalates » ترسِّب وتكوِّن الحصوات الكلوية ، وتشاركه في ذلك الأنواع الأخرى من فصيلته .

ومن أنواعه (حُمَّاض الثَّبَلRumex Acetosa» من الفصيلة «كثيرة الضلوع polygoncacées » ويسمى« حماض البقر » ، وهو منتشر في أوربة كلها، وله في الطب استعمالات ومزايا كثيرة .

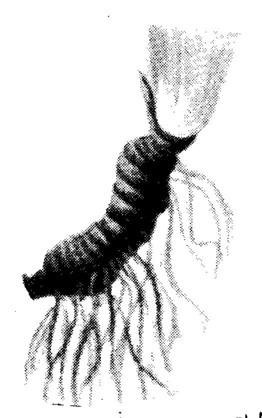
ويحتوي تركيبه على عناصر أساسية عرف منها حتى الآن : الكلوروفيل ، فيتامين ج ، الاكزالات ، الفسفور ، الحديد .

ومن خواصه أنه : مرطب ، منشط ، مشه ، هاضم ، منظف ، مسهل ، ضد داء الحفر ، مفيد لعلل الصدر ، والربو ، وضعف المعدة ، والتهاب المفاصل، والنقرس ، والروماتيزما ، والمغص الكلوي ، والحصى ، والاشربة القلوية .

وهو يؤكل نيئاً مع السلطة ، ويضاف إلى حساء الاسفاناخ ، ويطبخ لوحده بالزبدة أو الكريما ، أو الزيت ، ومع البيض ، وفي كل الحالات يؤخذ باعتدال خوفاً مما يسببه غناه بالاوكزالات من متاعب .

الكُرْكُم

Le curcuma long (The curcuma)



عشب معمر هندي من الفصيلة الزنجبيلية « Zingibéracées » يستعمل سحيق جذوره تابلاً وصباغاً أصفر فاقعاً .

اشتق اسمه العلمي « Curcuma long » من اللفظ العربي « الكركم » ، وهذا مأخوذ من لفظ فارسي معناه الأصفر ، نسبة إلى الصبغ الناتج من جذوره ، ومن أسمائه « هُرْد » ، و « كُرْكُب » (محرف من كركم) ، وعقيد الهند .

عرف البشر هذا النبات في الهند والصين والملايو وغيرها من بلاد جنوب آسية ، ونقله العرب والبرتغاليون إلى أوربة ، فاستعمل في الطب ، والأغذية ، ومسحوق الكاري ، وهو من أهم مواد التلوين في الهند .

للكركم رائحة عطرية خفيفة ، وطعمه حار مر ، وأهم محتوياته : « الكركمين » وهي المادة الملونة الصفراء ، تستعمل لتلوين الأدوية والصبغات ، وزيته الطيار الذي يستعمل لتحسين رائحة المأكولات ، والروائح العطرية

وصف في الطب بأنه منبه خفيف ، وهاضم ، ومدر للبول ، وضد داء الحفر ، والرشح ، والآلام العظمية ، واضطرابات المرارة .

وتستخدم صبغته في صنع الورق الذي يستعمل لكشف حمض البوريك .
ويضاف مسحوقه إلى علف البقر والخيل كمنعش ومقو .

وأنواعه النباتية تستعمل لتحسين رائحة بعض الأدوية ، ونوع «الجَدْوار Zedoaria » منه ـ وهو الذي عرفه العرب باسم زرنب . يدخل في تحضير مسحوق الكاري ، ونوع « الكركم الأبيض » يستخرج منه نشا ، ونوع يعرف باسم « زنجبيل مانغو» يؤكل في البنغال كالبطاطا ، ويستعمل كتابل ، كما يستعمل طبيّاً .

الكَرْم



La vigne (vitis) (The vine)

جنس نبات معمر معترش من الفصيلة الكرمية « Ampélidées » ، اسم الشجرة الواحدة منه « كرمة » ، وتسمى أيضاً « جَفْنَة » ، و « حَبَلة » ، وقيل « الحبلة » أصل الكرمة ، والسَّرْع (السَّرْغ) قضيب من قضبان الكرم ، فاذا أخرج ورقه قيل : قد أَطْلَع ، فاذا ظهر حمله قيل : قد أَحْثَر وحَثِرَ ، فاذا صار حِصْرِماً قيل : حَصْرَمَ . والقِطْفُ هو العنقود ما دام عليه حبه ، فاذا أكل حبه فهو شِمْراخ ، ومَعْلَقُ الحب من الشمراخ يسمى القِمَع .

وللكرم أنواع عديدة ، نذكر منها النوع الشائع الذي تنسب إليه كروم بلادنا وهو « vigne commune » ، ومنه كروم أوربة التي هي مصدر معظم الأنواع التي تعم أوربة ومنطقة البحر المتوسط ، وبما أنه معرض للاصابة بفطور مختلفة وحشرات ، فان العنب الامريكي يستخدم أصولاً تطعم عليها الأصناف الأوربية لأنه غير قابل للاصابة بالفطور .

من تاريخ الكرم :

تعتبر الكروم من أقدم النباتات التي زرعت في الأرض من ملايين السنين . وربما كانت نشأتها الأولى في منطقة بحر قزوين في غرب آسية .

ورد ذكر الكروم كثيراً في الأناجيل ، وزرعت في مصر قبل ستة آلاف سنة . وتحسنت زراعتها في عهود الإغريق والرومان ، وتوجد اليوم في جميع المناطق المعتدلة من الكرة الأرضية .

أدخل شجر العنب إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٦١٦ بوساطة لورد بلتيمور ولكنه لم يزدهر ولم ينجح في الجزء الشرقي من الولايات المتحدة . بسبب البرد والآفات ، بينما نجحت زراعة العنب في مناطق أخرى وبخاصة في كاليفورنيا .

الكرم في المصادر العربية :

عرف العرب أشجار الكرم في اليمن والعراق والحجاز وغيرها ، وورد ذكر ثمرها « العنب » في الشعر الجاهلي، وفي العهد الاسلامي ورد ذكر « العنب » في القرآن المجيد ثماني مرات ، كما ورد ذكره وذكر الكرم في حديث نبوي جاء في صحيح مسلم ونقله صاحب كتاب « الطب النبوي » فقال « كرمٌ : شجرة العنب ، وهي الحَبَلَة ، ويكره تسميتها كرماً لما روي عن النبي أنه قال : (لا يقولن أحدكم للعنب الكرم ؛ الكرم : الرجل المسلم) . وفي رواية (إنما الكرم : قلب المؤمن) ، وفي أخرى (لا تقولوا الكرمَ ؛ وقولوا : العنَب والحَبَلَة) .

وفي العصور التي تلت العصر الاسلامي ، اتصل حديث الكتاب والشعراء وعلماء الطب والغذاء والنبات العرب عن الكروم والأعناب وما يتعلق بها ، ومن لطائف ما نورده في هذا الصدد أبيات بديعة وصف فيها الشاعر « مؤيد الدين الطغرائي » كرمة فقال :

وكرمةٍ أعراقها في الثرى	بعيدةِ المَنْزع والمضربِ
كريمةٍ تلتفُّ أغصانها الـ	غضةُ بالأقرب فالأقرب
تمتاح من قعر الثَّرى ريَّها	أشطانُها [1] عَفْواً ولم تُجذَبِ
إذا ارتوتْ من مائها أسبلتْ	جفونها بالواكِف الصيِّب
وإن تغشّى سفلُها بالثرى	أخصب أعلاها ولم يجدب
ألقحها الريح وصَوْب الحَيَا	والشمس في المشرق والمغرب
فأعقبتْ حائلُها بعد ما	عاشت زماناً وهي لم تُعقِبِ
ووضعتها نُخَباً تنتمي	إلى أب ، أكرمْ به من أب
وألحفتها خضرَ أوراقها	مغذوّةً بالجَلَب الأعذب
وأسلمْتها الشمسُ من صِبْغـ	ـةِ التلويح للأغرب فالأغرب
فمهرتْ فيها وجاءت بما	يَبْهَرَ من مستحسَن معجب

---

(١) حبالها الطويلة المفتولة .

وبـدَّلـتْ خضـر عناقيـدهـا بالأدهـم اليَحْمـوم[1] والاشهَب
واستسلَفتْ مـاءً وجـاءت بـه مُدامـةً كالقَبَـس المُلْهَـبِ
ولم تـزل بالـرِّفْـق حتـى اكتسى لُجَيْنُـهـا مـن صِبْغهـا المُذْهَب
فالأشقـر المنتـوج من نسلهـا سليـلُ ذاك الأشهـب المُنْجب
تـرى الثـريا مـن عناقيـدهـا تلـوح في أخضـرَ كالغَيْهَب
ألـوانُهـا شتَّـى وأنـواعُهـا متَّفقاتُ النَّجْـر[2] والمَنْصِـب
كـم دُرَّةٍ فيـهـا وكـم جَزْعَة[3] صحيحـة التَّدويـر لم تثقـب
كـأنمـا الحـالـك منهـا لـدى أبيضهـا الـلامـع كا لكوكب
خِيـلان[4] من زَنْـجٍ ورُوم غدتْ في جُنَـنٍ خضـر لهـا تختبي
كـأنمـا تَحـمِـلُ حبَّـاتهـا أكـارعُ النِّغْران[5] بالمِخْلَب
أَطْيِـبْ بهـا حِـلًّا ومَحْظُورةً في كَرْمهـا أو كأسهـا أطيبِ

الكَرْم في الطب العربي :

والأطباء العرب وعلماء النبات القدماء تكلموا طويلاً عن فوائد شجرة الكرم (الحَبَلَة) ، ومما قالوه : ورق الحَبَلة وعلائقها وعروشها . إذا دقت وضمد بها مكان الصداع سكنته ، كما تفيد التهاب المعدة والأورام الحارة . وعصارة قضبانها إذا شربت سكنت القيء وعقلت البطن ، وكذلك إذا مُضغت قلوبها الرطبة . وعصارة ورقها تنفع من قروح الأمعاء ، ونفث الدم وقيئه ، ووجع المعدة . ودمعة شجره التي تحمل على القضبان كالصمغ ؛ إذا شربت أخرجت الحصاة ، وإذا لطخ بها أبرأت القُوَب والجرب المتقرح وغيره ، وينبغي غسل العضو قبل استعمالها بالماء والنطرون ، وإذا تُمسِّح بها مع الزيت حلقت الشعر ، وقوة دهن زهرة الكرم قابضة ، ومنافعها كثيرة قريبة من منافع النخلة. ورماد قضبان الكرم ورماد ثُفْل العنب إذا تضمد به مع الخل أبرأ المقعدة التي قلع منها البواسير ، وأبرأ التواء العصب . وإذا تضمد به مع دهن ورد وسَذَاب وخل نفع من ورم الطحال .

---

(١) الأسود. (٢) الأصل. (٣) خردة يمانية . (٤) جيشين (٥) فراخ العصافير .

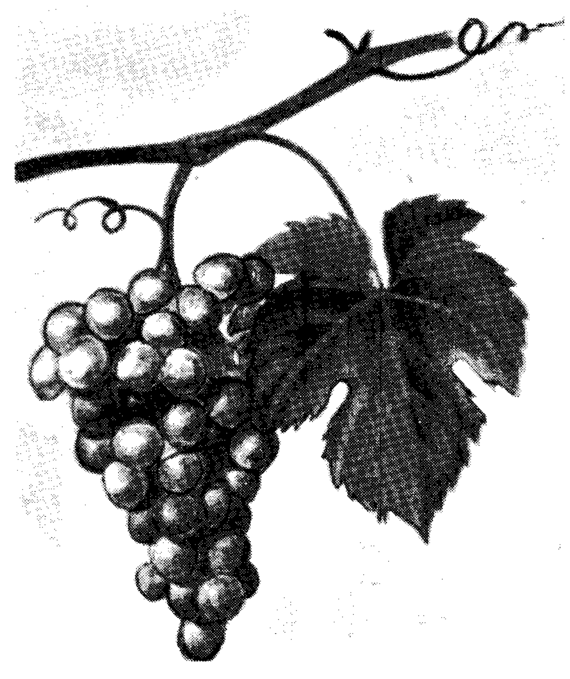
الكرم في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يوصف ماء الكرم (دمعة الكرم) الذي يقطر في الربيع ضد الرمال البولية وحصوات المرارة والمثانة ، بأن يشرب منه ملء ملعقة صغيرة في صباح كل يوم . ويفيد هذا الماء أيضاً بوضع كمادات منه على الجروح ، وتقطر منه قطرات في العين ضد الرمد .

وورق الكرم يُغْلَى منه (٢٥) غراماً في ليتر ماء - يشرب في بعض حالات الزحار (الزنتارية) فيعطي نتائج عظيمة .

وزيت بذور العنب أظهرت التحاليل التي أجريت له - حتى الآن - أن فيه أشياء جوهرية عظيمة تدعو العلماء إلى توسيع أبحاثهم في ظواهر تتعلق بزيادة الكولستيرول والاشعاعات وغيرها من المواد التي تؤدي إلى بحث العلل القلبية وتكوين نسج القلب .

هذا ، وتصنع من ورق الكرم أكلات لذيذة تحدثنا عنها في بحث « العنب » (ر . العنب) .



الكُرُنْب



Le chou-rave (colrave) (The cablage)

نبات قديم مهم ينمو في المناطق شبه الحارة، ويوافقه مناخ منطقة البحر المتوسط . وهو من الفصيلة الصليبية « Crucifères » من ذوات الفلقتين التي تشمل الكرنب واللفت والفجل والخردل وغيرها .

يعرف في الشام باسم « الكُرُنْب ، الكَرَنْب ، الكُرُنْب » ، وفي مصر اسمه « أبو ركبة » ، وكانت العرب تطلق اسم « اللفت » على ما يعرف في الشام باسم الكرنب ، وعلى الكرنب اللفتي « chou-navet » . وكلمة « الكرنب » مأخوذة من أصل يوناني « Krambée ».

يوصف الكرنب بأنه عشب معمر ، وأنه أحد الخضراوات القديمة المهمة ، وسلفه الكرنب البري لا يزال يعيش بالقرب من ساحل البحر في بريطانية وغربي أوربة .

ينمو الكرنب في المناطق شبه الحارة ، ويوافقه تماماً مناخ منطقة البحر الأبيض المتوسط ، وهو يزرع منذ سنة ٢٥٠٠ ق.م ، وقد عرف الإغريق والرومان عدة أصناف منه ، وسكان غرب أوربة من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال أوربة .

ومما يذكر أن « السير انطوني أشلي » جاء بالكرنب من هولندة إلى انكلترة في عصر الملك تشارل الثاني وأقيم له تمثال وهو يحمل الكرنب !

أنواع الكرنب المستعملة كثيرة منها : كرنب بروكسل ، وكرنب كابيتانا ـ ومن هذا أصناف عديدة مثل كرنب سافوي الطيب النكهة ، والكرنب الأخضر والأحمر وهذا أحسن المحاصيل ، والكرنب اللفتي (أبوركبة) ، والكرنب الكروي.

الكرنب في الطب والغذاء :

وصف الكرنب بأنه من أحسن الأغذية الوقائية ، فهو يحتوي على الفيتامين

المضاد لمرض نخر الأسنان ، وهو غني بالكبريت ، وفيه قليل من السكر والنشا ، وكمية حسنة من البروتين وأملاح الكلس القيمة . وهو يؤكل نيئاً ومطبوخاً ، وطبخه بالبخار أفيد من سلقه .

ويعتبر الكرنب جزءاً من الغذاء اليومي للفقراء في معظم بلاد أوربة ، وهو غذاء مفضل في الولايات المتحدة وروسية وألمانية وانكلترة .

الكرنب في الطب القديم :

وتحدث الأطباء القدماء عن فوائد الكرنب ، منهم الشيخ الرئيس ابن سينا الذي قال : أصل الكرنب أرطب من ورقه ، والبري منه أسخن وأيبس من البستاني ، ولكنه أكثر مرارة وأبعد من أن يكون غذاء . وطبيخ أصل الكرنب بماء الرمان طيّب ، وهو منضج ، ملين ، وله خاصية تسكين الأوجاع . وعصارته تنقي الرأس (نشوقاً) ، وتنفع من العلل الخوانق (شرباً) مع الخل ، وأكله يصفي الصوت وهو رديء للمعدة ، ومظلم للبصر ، ومجفف للسان .

الكرنب في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث عرف أن احتواء الكرنب على مقدار حسن من فيتامين ب١ ، وفيتامين ج ، والكلسيوم ، والأملاح المعدنية القلوية وبخاصة الكبريت يفيد في تخفيف حموضة الجسم ويصلح للمصابين بأمراض جلدية ، وآلام الروماتيزم ، ويطرد دود الأمعاء ، وأوراقه تطهر وتعقم الجروح المتعفنة ، وتنضج الخراجات وتفتحها ، إذا وضع مغليها كمادات على هذه الآفات .

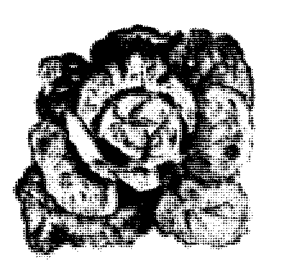
وقد أجرى الدكتور (جارنت تشيني) الاستاذ بجامعة ستانفورد تجارب على مئة مريض بقرحة المعدة أعطى لهم جرعات يومية صغيرة من عصير الكرنب فاختفى الألم في خلال خمسة أيام وشفيت القروح نفسها في أقل من اسبوعين .

ويقول هذا الدكتور : إن عصير الكرنب النيء يحتوي على فيتامين (u) وهذه المادة تكسب بطانة القناة الهضمية قدرة على مقاومة الاحماض التي تحتويها العصارات الهضمية .

وإن كوباً من بشارة الكرنب يحتوي على خمسين مليغراماً من فيتامين

(ج) وهذا يعادل ما في برتقالة واحدة .

ومن مزايا الكرنب أنه خضار مستساغ وقليل النشا ، فهو ملائم لمرض السكر وللباحثات عن النحافة من النساء ، ويعتبر أيضاً من « مكانس » المعدة .







الكَرَوْيا (كَرَوْياء)

Le carvi (cumin des prés

(The carum carvi)



نبات معمر من الفصيلة الخيمية «Ombellifères» يتوطن أوربة وغربي آسية ، وينتشر في المناطق المعتدلة من نصفي الكرة الأرضية ، وقد زرع قبل عهد بحيرات دويلر في اوربة تلفظ في الشام« كراويا » والإسميوناني .

الكرويا جذور غليظة ، وأوراق مركبة ، وأزهار بيض صغيرة ، وثمار قليلة الإنثناء .

الكرويا في الطب القديم :

وصفت الكرويا في الطب القديم أنها : تطرد الرياح ، تدر البول ، تسخن المعدة ، تهضم الطعام ، تنفع من ضيق النفس منفعة عظيمة ـ إذا أمسكت في الفم حتى تلين ومضغت وبلعت ـ كما أنها تنفع من أوجاع المعدة ونفخها . وإذا طبخت مع دقيق عتيق كان فعلها أقوى ـ في جميع الوجوه ـ من طبيخها بالماء . وهي أنفع للمعدة من الكمون ، وقريبة الشبه بفعل الانيسون . وأجودها البستاني الحديث ، والمستعمل من الكرويا هو بذورها التي تحتوي على مقدار كبير من العطر .

الكرويا في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث توصف بأنها : مغذية ، مدرة للعاب ولافراز العصائر . وطاردة للرياح ، مدرة للبول ، ولحليب المرضعات ، ومغذية . يؤخذ من مغلي بذورها (٥ـ١٠) غ فنجان ، أو من مسحوقها (٠,٥ـ١) غ عدة مرات في اليوم ، أما من عطرها المستحصل من تقطير البزور المهروسة فيؤخذ من ٢ـ٦ قطرات توضع على قطعة سكر وتمص تدريجياً .

تضاف الكرويا إلى الأدوية لمنع المغص الناجم عن هذه الأدوية ، وبخاصة

الأدوية الهاضمة والملينات . ويفيد عطرها في النزلات الصدرية الخفيفة .

الكرويا في الغذاء والصناعة :

وفي شمال أوربة يأكلون جذور الكرويا ، وفي النمسا يضيفونها إلى الخبز لتساعد على هضمه ، وفي انكلترة تضاف إلى الفطائر والمربيات لتعطير رائحتها .

وتستعمل الكرويا في الطب ، وفي العطور ، وفي بعض المشروبات . وبقايا الكرويا بعد استخراج عطرها تعطى للمواشي الحلوبة ، وتستعمل سماداً للمزروعات لغناها بالمواد الآزوتية .

الكريمة (المخفوقة)

La crème fouettée (The Wipt cream)

مادة غذائية خفيفة الدسم يحصل عليها بخفق صفار البيض في مقدار من الحليب البارد ، ثم يضاف إليها حليب مغلي ، وتعطر بالفانيليا ، أو الشوكولاتة ، أو الليمون ، أو الكراميل ، أو غيرها من المواد ، فتكسبها طعماً طيباً ، وتجعلها مادة غذائية جيدة ، سهلة الهضم ، سريعة الصنع ، قريبة التناول .

إن هذه الكريمة يستفاد منها كثيراً في صنع الحلويات الغربية ، وقد عم استعمالها اكثر بلاد العالم ، وأصبحت أصنافها عديدة ومتنوعة في تركيبها وفي مجالات استعمالها .

وصايا الطب لصانعي حلويات الكريمة :

وبما أن هذه المادة اكثر ما تستعمل في الحلويات ، وبخاصة تلك التي يلتهمها الأطفال بكثرة ، فان ما رافق تاريخها من حوادث مؤلمة وإصابات مرضية خطرة بين متناوليها ... جعل الطب الوقائي يوصي صانعي هذه المادة في المنازل أو الأسواق أن يتقيدوا بالوصايا التالية :

١ ــ يجب أن تصنع الكريمة المخفوقة من الحليب المغلي ، والبيض الطازج السليم من أي شائبة ورائحة كريهة .

٢ ــ يجب أن يمزج صفار البيض بحليب مغلي وهو على درجة عالية من الحرارة ، وألا يفسد أثناء إعداد الكريمة .

٣ ـ يجب أن تكون الأواني التي تستعمل في صنع الكريمة نظيفة ومغسولة بماء مغلي قبل استعمالها .

٤ ـ يجب أن تغسل المواد التي تضاف إلى الحليب ـ كالفانيليا والجيلاتين والصمغ ـ بماء مغلي أيضاً .

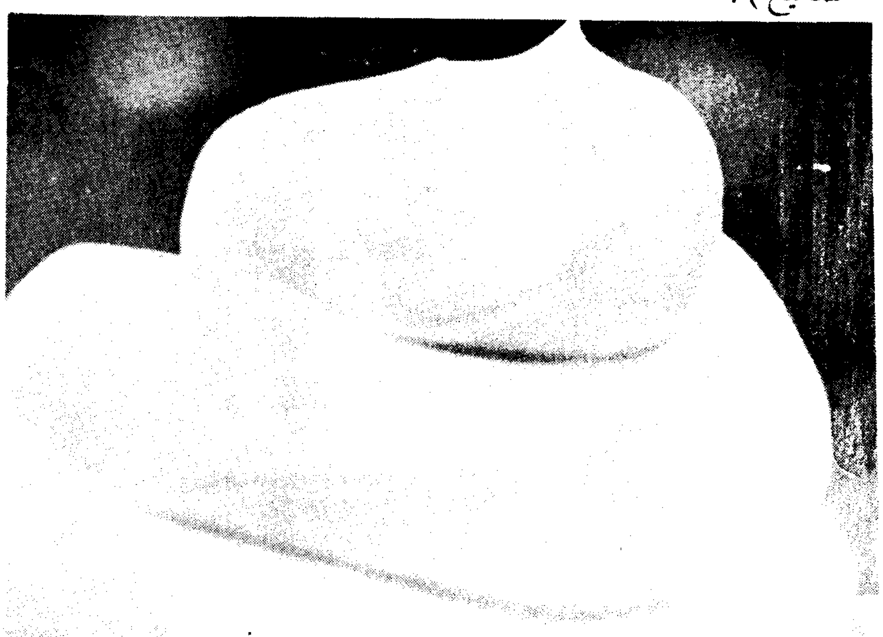
٥ ـ إن بياض البيض المخفوق يجب ألا يضاف إلى الكريمة قبل أن تبرد بتماماً.

٦ ـ إن الحلويات المصنوعة بالكريمة يجب أن تحفظ في مكان رطب ، والأحسن في الثلاجة .

٧ ـ قبل البدء في إعداد هذه الحلويات يجب أن يغسل صانعوها أيديهم بالفرشاة والصابون ، وأن يلبسوا قفازات بيض نظيفة خلال العمل .

أنواع شهيرة من الكريما :

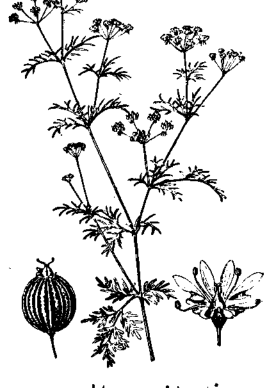
ولما كان عدد أنواع الكريمات كبيراً ، وأكثرها لا يستعمل في بلادنا ، فلا بد من إيراد طرق صنع أهمها وأكثرها تداولاً . (ر . قاموس الطبخ الصحيح) .

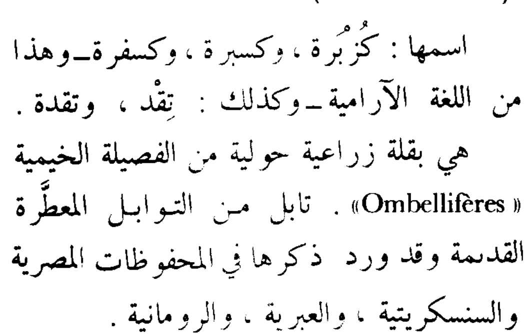


الكُزْبَرَة



La coriandre cultivée (The coriander)





اسمها : كُزْبُرة ، وكسبرة ، وكسفرة ـ وهذا من اللغة الآرامية ـ وكذلك : تِقْد ، وتقدة .

هي بقلة زراعية حولية من الفصيلة الخيمية « Ombellifères » . تابل من التوابل المعطَّرة القديمة وقد ورد ذكرها في المحفوظات المصرية والسنسكريتية ، والعبرية ، والرومانية .

موطن هذا النبات منطقة البحر المتوسط ، ويزرع في الهند والمغرب ، وأمريكة الجنوبية ، وأوربة .

الكزبرة في الطب القديم :

نسبت إليها في الطب القديم فوائد كثيرة منها : إذا ضمد بها مع العسل والزيت أبرأت الشَّرَى ، ومع دقيق الفول حللت الجراح والعقد الخنازيرية . وماؤها مع الخل ودهن الورد ينفع من الأورام الملتهبة الظاهرة في الجلد والتمضمض بمائها والدلك به ينفع من البثر في الفم واللسان . وعصارتها تفيد العين ، وتزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة . وهي تمنع الخفقان عن حرارة ، وتمنع من الجُشاء والقيء الحامض بعد الطعام . وهي تضر بالقلب ، وتقوي المعدة ، وتورث النسيان والغشي ، وتجلب النوم ، وتنفع من الاسهال ، وتمنع اللهيب والعطش ، والحكة والجرب ـ أكلاً وطلاء ـ وماؤها بالسكر يشهي ويمنع التخم . والكزبرة اليابسة تقوي القلب وتمنع الخفقان ، وتحبس البخار عن الرأس خصوصاً مع السعتر والسكر ، ومع السماق مقلوة تزيل الزحار (الزنتارية) والهيضة (الكوليرا) ، وشرابها يمنع الهذيان والخلط من السُّكْر ، وكذا استفافها بعد نقعها في الخل وتجفيفها . وهي تقلل الحيض وتبلد ، والاكثار منها يسكر ويقتل .

الكُزبُرَة في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث تعتبر هاضمة ، عطرية ، مقوية ، طاردة للرياح مضادة للتشنج والصداع . وتنفع من ضغط الدم وتصلب الشرايين ـ لأنها تحتوي على اليود ـ وتجعل امتصاص الكحول في الجسم بطيئاً ، ولذا يأكل السكارى قبل الشراب شيئاً من الكزبرة المحمصة فتبطيء ظهور السكر عليهم ، والأحسن الأكتفاء ببزورها بنسبة ٣٠٠ غ في ليتر ماء ..ويستخرج منها زيت عطري يحتوي على نوع من الكحول اسمه لينالول ، وعلى الصنوبرين ، ويفيد منقوع ٢٥ـ٣٠ غ منها في ليتر ماء ضد عسر الهضم وتوسع المعدة .

الكزبرة في الغذاء :

لا تصنع من الكزبرة مآكل خاصة بها ، وإنما هي تدخل تابلاً في أكثر المآكل وترافق الثوم في هذا الصدد . وكانت اليابسة منها تستعمل أكثر من الخضراء ـ في الماضي البعيد ـ أما في هذا العصر فقد تفوقت الكزبرة الخضراء ، وكذلك تعطر الحلويات في أوربة والهند بخلاصتها ، ويستعمل زيتها في بعض المشروبات الروحية والسوائل الأخرى .





الكَسْتَنَةُ

Le marron, La châtaigne
(The Marron, chestnut)

هي ثمر شجرة من الفصيلة البلوطية « Cupulifères » . تعرف في الشام باسم« كَسْتَنَةْ » قيل إنها من اللاتينية « Castanea » وقيل من الفارسية « كَسْتَانَهْ » وبهذا الاسم تعرف في العراق حتى الآن . ولعل الأقرب للواقع هو أن الاسم اللاتيني ـ وبعده الفرنسي ثم الشامي « الجديد » ـ مأخوذ من الفارسية « كستانَهْ » .

وتعرف « الكستنة » في مصر باسم « أبو فرْوَة » تشبيهاً لما بين قشرتيها الخارجية والداخلية من قشر رقيق كأنه صوف منفوش كصوف الفروة .

وكان يسمى ـ في المصادر العربية القديمة « الشَّاهْ بَلُّوطْ » ـ ووصف بأنه أنثى البلوط ـ كما يسمى شجرة « القَسْطَل » ومعناه ملك الأرض ـ وثمرته « القَسْطَلَة » ، وقد قال فيه أحد الشعراء :

يـاحبَّـذا القسطـلُ المجـرَّدُ عن قِشْرَيْـهِ بعـد الجفـاف في الشجرِ
كـأنـه أوجـهُ الصَّقـالِبة البيـضِ ، وفيه [illegible] الكبـرِ

ونذكر هنا أن له في الفرنسية اسمين أحدهما « شاتيني châtaigne » ، وهو مأخوذ من « كستنا castanea » اللاتينية أو الفارسية ، ويطلق على الثمار الصغيرة من الكستنة ، والثاني « مارُّون Marron » من الايطالية « Marron » ، ويطلق على الثمار الكبيرة من الكستنة .

الكستنة بين الماضي والحاضر :

عرف الانسان الكستنة منذ ظهر على سطح الكرة الأرضية ، وقد وجد الجيولوجيون آثاراً لها في المحفورات التي كانت في عصور ما قبل التاريخ ، ويجب ألا يخلط بين شجر الكستنة القديمة ، وشجر « كستنا الهند » التي استوردت إلى أوربة حديثاً وزينت الحدائق العامة بأوراقها الخضر الكثيفة ،

كما استخرج من ثمرتها دواء مفيد لدوران الدم .

لقد كانت « الكستنة » قبل اكتشاف البطاطا ـ قاعدة أساسية لغذاء الشعوب الفقيرة في بلاد الدنيا القديمة ، وكانت هناك أغنية شائعة في القرن الثالث عشر الميلادي تقول « إن الكستنة التي تطبخ ، والتي تنمو في الحراج قرب الجبال . تصنع الأشخاص السمان ... » .

ولما انتشرت زراعة أشجار الكستنة في أوربة وغيرها ـ على مدى ضيق ـ كانت الكستنة تقدم مشوية في قصور الملوك والأثرياء ، كحلوى مغمورة بماء الورد ، وما جاء القرن الثامن عشر حتى صارت من الحلويات الفاخرة التي تقدم مثلجة لكبار الشخصيات وفي أعظم الولائم . وفي القرن الحالي تقدم الكستنة في الأعياد والمناسبات السعيدة بشكل مربيات وحلويات ، ونادراً ما تؤكل كالخضراوات مع بعض اللحوم ، وبخاصة مع لحوم الصيد والطيور التي نسميها « اللحم الأبيض » .

تزرع الكستنة ـ بشتى أنواعها ـ بكثرة في أوربة ، والولايات المتحدة الأمريكية ، واليابان ، ولها أهمية القمح والذرة في بعض البلدان ، وهي تنمو في كل مكان ، وعلى سفوح الجبال التي لا تصلح لزراعة أصناف أخرى لجفافها. وقد استعملت غذاء نيئاً ومشوياً اكثر من ٢٠٠ سنة في بعض البلاد ، ولا تزال تستثمر حتى الآن في أغراض الغذاء .

قيمة الكستنة الغذائية :

إن الكستنة غذاء مغذ جداً في حجم صغير . فهو يعطي في كل مئة غرام منه (٢٥٠) حرورياً ، وكيلو ونصف منها يكفي لتقديم ما يحتاج إليه شخص متوسط الجسم من الحروريات في يوم واحد من أيام العمل ، ولكن هذا الغذاء القيم غير متوازن ؛ فهو مركب من ٤٠ ٪ من النشويات ، والسكريات منها أنواع غير ذوّابة تجعله صعب الهضم في المعدة والأمعاء غير القوية . وإلى جانب هذا فقره بالمواد البروتينية (٣ ٪) والدسمة (١ ـ ٢ ٪) ويحوي من ٣ ـ ٤ ٪ من الفيتامينات ، أي أقل مما يحويه القمح بثلاث مرات ، وما فيه

من فيتامين (ج) يتلف كله بالطبخ الطويل لكي ينضج . ولكنه يحوي نسبة كبيرة من الأملاح المعدنية كالحديد ، والكلسيوم ، والفسفور ، والمنغنيزيوم ، والكلور ، والكبريت ، وهذا ما يجعله صالحاً للأطفال .

الكستنة في الطب القديم :

وصفت في الطب القديم انها : تقطع القيء والغثيان ، وتنفع الأمعاء ، وتقوي المعدة ، وتدر البول ، والإكثار من أكلها يخرج الدود وحب القرع . وهي تولد الرياح والنفخ وتصدع الرأس، ويدفع ضررها بنقعها في الماء قبل أكلها .

ونسبت إليها في أوربة خواص علاجية خيالية ، ففي فرنسة كانوا يعتقدون أن المصاب بالروماتيزما يشفى منها إذا حمل في جيبه حبات من الكستنة !

وفي بلاد أخرى كان يصنع من قشرها مرهم للقروح ، ويوصف مغلي أوراقها لتسكين السعال الديكي ، ولخفض حرارة الحميات .

الكستنة في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليلها أنها قريبة من تركيب القمح ، ففي كل مئة غرام منها : ٥٢ ٪ من الماء ، و ٤ غ من المواد البروتينية و ٢,٦ من المواد الدسمة ، و ٤٠ ٪ من النشا ، وفيها من البوتاسيوم نصف ما في القمح ، وأكثر من القمح من الحديد ، والزنك ، والنحاس ، والمنغنيز . وما يعادل القمح من الفوسفور ، والمنغنزيوم ، والصوديوم ، والكلسيوم . وفيها من الفيتامينات ب١ وب٢ ، ومن ج كما في الليمون .

أما خصائصها الطبية فهي : كثيرة الغذاء ، منشطة ، مرممة ، مقوية للعضلات والأعصاب والشرايين ، ضد فاقة الدم ، مطهرة ، مقوية للمعدة .

وهي فاكهة شتوية عظيمة ، تؤكل نيئة ومطهوة . وتوصف لمنهوكي القوى الجسمية والعقلية ، وللنحفاء وللأطفال والشيوخ والناقهين ، وللمصابين بفقر الدم ، والقروح ، والبواسير . وهي غذاء مفيد جداً للعمال والرياضيين . والمسلوق المهروس منها يفيد ضعفاء الهضم من الشيوخ والنقهاء ، كما يمكن إعطاؤها لمرضى السكر .

تصلح الكستنة لكل الأشخاص السليمين بشرط أن يعلكوها جيداً ، ليبدأ هضم النشا في الفم بفضل اللعاب ، فلا تتعب المعدة به كثيراً ، ولا تعاني من متاعب النفخة والغازات وآلام المغص ، وكذلك الحال مع الكستنا المشوية أو المطبوخة .

ويجب أن يمتنع عن تناول الكستنة المصابون بأمراض عسر الهضم ، والمغص ، وعلل الكبد ، والسكري ، والسمنة .

الكُسْكُس

Le Couscous و couscoussou (The cous-cous)

طعام مغربي شائع في شمالي إفريقية . أطلق عليه الفرنسيون اسم « الكسكوس . أو ، الكسكوسو » ، وورد الاسم في مصادرعربية « الكسكسي ، و ، كسكسو . وقالت : إن أصل الكلمة « سكسو » و لعلها بربرية ثم عربت إلى « كسكسو » ، والمغاربة ما زالوا يقولون سكسو ، إلا أنهم في البلاد المشرقية يجارون أهلها في قولهم كسكسو .

وجاء في كتاب « المُعْزَى في مناقب أبي يعزَى » في التاريخ « ... يطحن ويعجن ويكسكس ـ أي اشتقوا من هذا الاسم فعلاً ـ والمراد أنه يصنع الكسكسي بكفيه » . وفي ريف المغرب يسمون الكسكسي بالكسكاس ويعملونه بأيديهم .

ويشيع في مصر الاسم « الكسكسي » ، وفي الشام اسم « المغربية » ، واسم « الكَسْكَسُون » على ما يصنع منه بالسكر .

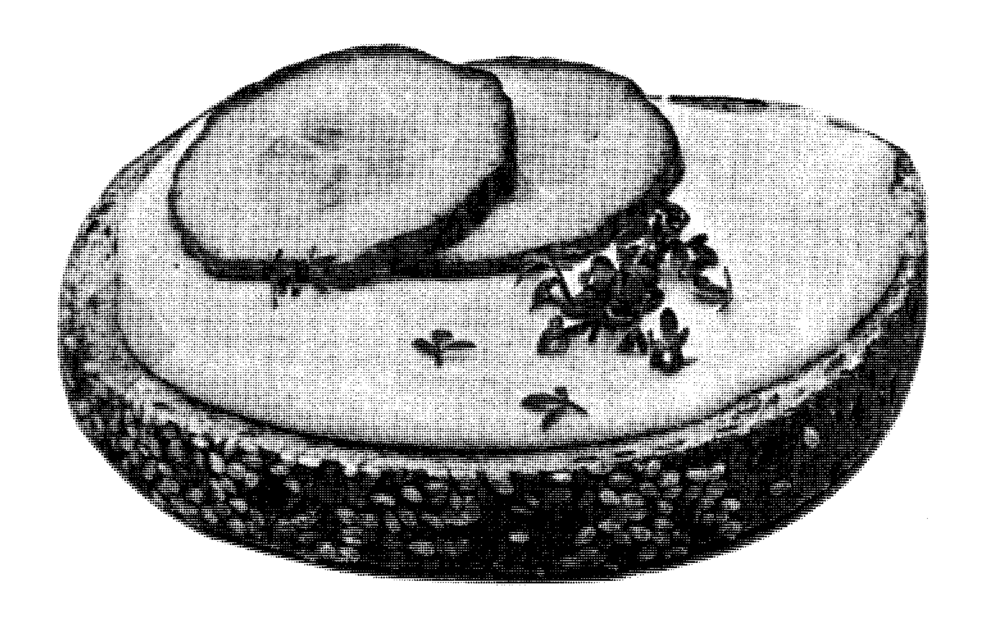
يصنع « الكسكسي » من دقيق القمح ، والسميد ، ويتولى صنعه أناس مختصون به ، وأكثرهم من أبناء المغرب العربي ، ويشترى مصنوعاً من عند باعة الكنافة والقطائف ، أما طبخه وإعداده للأكل فيراجع في مكانه من « قاموس الطبخ الصحيح » .

الكشك

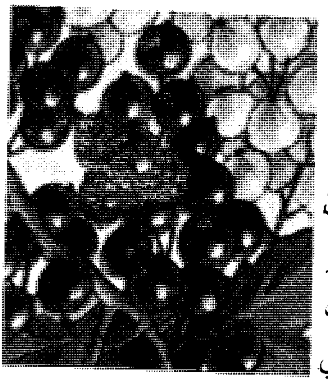
غذاء شعبي يصنع في الشام من البرغل واللبن الرائب أو الحليب ، ويصنع في مصر من معجون الدقيق مع اللبن أو الحليب ، أو من منقوع القمح يسلق حتى يلين ويغلظ ثم يجفف في الشمس ، ويرش ويوضع في وعاء ويصب عليه اللبن مرات حتى يتخمر وتفوح منه رائحة الحموضة ، ثم يقرص ويجفف في الشمس ، وهناك طرق أخرى لصنعه في بلدان أخرى .

يحوي الكشك المواد الغذائية الموجودة في البرغل واللبن ، وبعض الخمائر الغذائية التي تدخله من المواد التي تضاف إليه ـ كالجوز والزيت والبقدونس والزيتون والبصل وغيرها ـ ويحسن تقديمه للأطفال لوفرة المواد الغذائية فيه.

ولكن الكشك فقير جداً في الأملاح المعدنية والفيتامينات ، والمواد البروتينية ، ولذا يجب أن يضاف إليه اللحم والسمن ، أو الزيت ، وغيرها من المواد البروتينية ليجبر نقصه ويصبح غذاء كاملاً .



الكِشْمِش



Le Groseillier, Ribes (The currant-tree)

جاء في المعاجم العربية القديمة أن«الكشمش» : هو عنب لا نوى له. وسبب هذا الخلط هو أن هذا النبات اسمه العلمي « ribes » فظن أنه هو « الريباس » الذي اسمه « Rhubarbe ribes » ، مع أن كلمة « » هي من أصل سويدي أو دانمركي وليست من ريباس الفارسية المعربة ، والريباس معروف في جبال الشام وهو نبات معمر تؤكل ضلوعه ويصنع من عصيره شراب الريباس. أما « الكشمش » . الذي نحن بصدده ـ فهو شجرة صغيرة من « الفصيلة الكشمشية Ribésiacées ou Grossulariacées» ، وتزرع لثمرتها التي سميت حديثاً «كشمشة La groseille»وتختلف فصيلته عن فصيلة الريباس وكلمة «كشمش» من الفارسية.

من أهم أنواع الكشمش الأنواع التالية :

١ ـ كشمش أسود — 1 – Groseiller à fruits noirs ou cassis (R. nigrum)

٢ ـ كشمش شائك — 2 – G. épineux, ou à maquereau (Ribes uva crispa)

٣ ـ كشمش أحمر أو عنقودي — 3 – G. à grappes (R. rubrum)

ولكل نوع من هذه الأنواع مزاياه وخواصه وفوائده الغذائية والعلاجية ، وفيما يلي سرد لخصائص كل نوع من الأنواع الثلاثة :

١ ـ الكشمش الأسود :

جاء في التحاليل الأخيرة التي أجريت له أنه غني جداً بفيتامين ج ، ففي كل مئة غرام منه من ١٥٠ ـ ٢٠٠ ملغ ، أي انه أكثر من جميع الفواكه غنى بهذا الفيتامين ، ويمتاز عن فيتامين(ج) في الفواكه الأخرى بأنه أكثر مقاومة لتقلبات الطقس والأوكسجين . والشراب المصنوع من هذا النوع لا يفقد من فيتامين (ج) إلا ١٥ في المئة فقط في السنة الأولى ، و ٧٠ في المئة ، في السنة الثانية.

وفي المئة غرام من هذا النوع ٠,٩ غ من البروتيد ، و ١٠ ـ ١٤ غ من

الغلوسيد ، و ٣٤ ملغ من الفسفور ، و ١٥ ملغ من الكلور ، و ٣ من الصوديوم، و ٢٨٢ ملغ من البوتاسيوم ، و ٦٠ ملغ من الكلسيوم ، و ١٧ من المنغنيزيوم .

فهو إذن غني جداً بالمواد المغذية ـ وبخاصة القلوية منها ـ البوتاسيوم والمنغنزيوم والكلسيوم ـ وهي التي يفتقر أكثر غذائنا إليها . وفيه كذلك من ٢,٥ ـ ٣,٥ في المئة من أحماض التفاح ومستحلب اللوز والبكتين وصبغات عديدة.

أما خصائص هذا النوع فهو أن أوراقه مفيدة للروماتيزما ، والتهاب المفاصل ، والصرع ، والاسهال ، وضعف الكبد ، وداء الحفر ، والوهن العام ، والارهاق ، وضد الخناق . وذلك بغلي ٥٠ غ من الأوراق في ليتر ماء ، وشربها عدة مرات .

٢ ـ الكشمش الشائك :

جاء في تحليل هذا النوع أنه يحوي ٩٢,٩٠ ٪ ماء ، ٠,٣١ مواد آزوتية ، ٠,٦٥ مواد دسمة ، ٥,٩٤٦ مواد مستخلصة ، منها ٤,٩ سكر ، ١,٤٣ ألياف، ١.٤٣ رماد ، و ٨,١٥ بكتين ، و ١.٠٦ حوامض ، و ٢٧,٣ ملغ فيتامين أ ، وفيتامين ب . وكلسيوم ، وفوسفور . وحديد ، وبروم .

أما خواصه فهو : مشه ، منعش ، هاضم ، ملين ، مسهل ، مدر للصفراء. وهو يفيد في حالات : الامساك ، الروماتيزما ، الصرع ، التهاب المفاصل ، التهابات جهاز الهضم والمسالك البولية . ويستعمل عصيره من ١٠٠ـ٣٠٠ غ في اليوم مرتين أو ثلاث مرات صباحاً ـ على الريق ـ ومساء ، سواء وحده أو مع الماء .

٣ ـ الكشمش الأحمر :

جاء في تحليله أنه يحوي ٨٧,٤٠ من الماء ، و ٠,٨٨ من المواد الآزوتية ، و ٠,٥٣ من المواد الدسمة ، و ٦,٨٠ من المواد المستخلصة : سكر ٦,٨٠ ، الياف ١,٠٥ ، رماد ٢,٧١٠ ومن فيتامين (ج) ٤٤ ملغ ، ومن الحوامض ٢,٥٠ ٪

أما خواصه فهو : مشه (إذا أخذ على الريق) ، وهاضم (في آخر الأكل)، مقو ، مرطب ، ملين ، مسهل ، مدر للبول ، منشط للكبد .

يفيد في حالات : عسر الهضم ، الامساك ، التهاب الأعصاب ، الصرع ، الروماتيزما ،الحصى ، الاسهال ، التهابات الجهاز الهضمي والبولي ، اضطرابات المرارة والكبد ، زيادة الصفراء ، فقد الشهية ، الاستسقاء ، زيادة الدم ، الحميات ، القوباء .

● يستعمل عصيره ـ وحده أو مع الماء ـ من ١٠٠ إلى ٥٠٠ غ في اليوم بثلاث أو أربع مرات .

● عقيده يحوي خصائص العصير ، يستعمل مخلوطاً : كيلو منه مع مئة غرام من الفرامبواز « توت الشليك » .

الكشمش في الطب القديم :

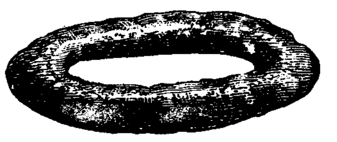
ولم تفت كتب الطب القديم ذكر الكشمش ، فقالت عنه : الكشمش هو القِشْمِش بالفارسية ، وهو زبيب صغير لا نوى له . حلو شديد الحلاوة ، وهو شبه الزبيب ، إلا أنه ألين ، وأقل قبضاً ، وأسهل خروجاً ، وماؤه ينفع السعال والصدر . وهو ألطف من لحم الزبيب الحلو ، ومنافعه تقارب منافع الزبيب .



كشمش شائك

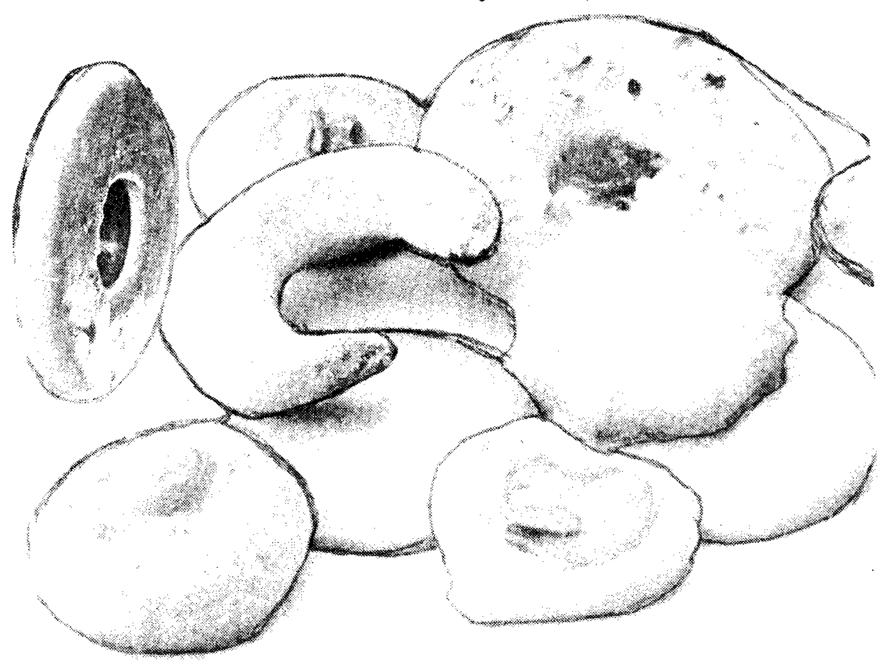
الكعك

Les gâteaux (The cakes)



خبز يصنع من الدقيق ، وقد يضاف إليه الحليب والسكر والخميرة وغيرها من المواد بحسب طريقة صنعه وشكله ، والعناصر التي تدخل عليه لتزويقه وتطييب طعمه ، وميزته الأولى عن الخبز أنه يخبز حتى يجف ماؤه ويصبح صلباً خفيف الوزن ، أحمر اللون .

إن الاسم « كعك » هو تعريب « كاك » الفارسي ، ويطلق على خبز يعمل مستديراً من الدقيق والحليب والسكر .



الكُلاَّج

نوع من الرقائق المستديرة والرقيقة جداً ، تطوى وتحشى بالفستق والسكر ، أو القشدة والسكر ، بطرائق عديدة .

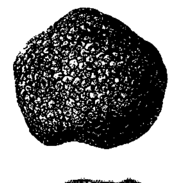
كلمة « كلاج » مقتبسة من التركية « Gulladj » ، وقيل أصلها من اللغة المجرية « Gulyac » ، وتلفظ في مصر (جلاش) .

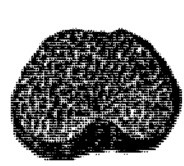
كُلْ واشْكُرْ

اسم طريف يسمى به ـ من زمن بعيد ـ نوع من أنواع الحلويات العربية ، من فصيلة البقلاوة والنمورة. تصنع هذه الحلوى من رقائق عجين دقيق القمح ، والسكر ، والفستق . وكانت حتى أواخر القرن الماضي تصنع هذه واضرابها في الدور ، أما في هذا العصر فتصنع في محلات خاصة بصنع الحلويات .

ورد ذكر حلوى « كل واشكر » ـ بهذا الاسم في « كتاب سلك الدرر » وأنه « اسم حلوى » . وجاء في كتاب « درر الفوائد المنتظمة » أنَ « كل واشكر » قدم بمكة للسلطان قايتباي ؛ فأكل منه ، وقال :أكلنا وشكرنا ! ... كما ورد ذكره أيضاً في كتاب « الأعلام » لقطب الدين .

الكمأة





Les truffes (Tiber) (The truffle)

الكمء ـ لفظ مفرد جمعه كمأة وأكمؤ، هو اسم جنس فطور من رتبة «الزِّقيَّات Asomycètes» والفصيلة (الكمئية Tubéracées».
لا ورق له ولا جذع، ينمو في الصحارى وتحت أشجار البلوط في باطن الأرض على عمق يتراوح بين ١٦ ـ ١٩ سنتمتراً، وبين حجم البندقة والبرتقال ـ على حسب .أنواعها ـ ورائحته عطرية.

من أنواع الكمأة كمأة من جنس اسمه «ترفاس Terfezia، معظم الأكمؤ التي تخرج في ديار الشام هي من هذا الجنس وحده، وهذه تتكاثر طبيعياً في السنوات الممطرة، ولا تظهر في سنوات ينقطع فيها المطر.

أنواع الكمأة :

أما أشهر أنواع الكمأة Truffes فهي: كمء أبيض شتوي، كمء صيفي، كمء شتوي، كمء جبلي، كمء أسود البَوْغ (ما يكون في جوفها).

أنواع الكمأة :

وأنواعها بحسب لَون جلدها ثلاثة: الأسود والأبيض والأحمر. نوع الكمأة السوداء ـ وتسمى الفقعة ـ توجد في مناطق البحر الأسود، وتستعمل لتخدير النحل وقت جني العسل، وهي أهم الأجناس، والنوع الأبيض قليل القيمة، والأحمر قليل الوجود ولذا كان استعماله محدوداً.

تسمى الكمأة باسم «بنت الرعد» لأنها ـ كما يقال ـ تكثر في أوقات الصواعق والبروق والأنواء الجوية، فصحفها بعضهم إلى «نبات الرعد». وتسمى باللهجة العامية الدارجة «الكَمَهْ».

وقيل سميت «كمأة» لاستتارها، ومنه ـ في اللغة ـ «كما: كتم الشهادة إذا سترها وأخفاها»، والكمأة مخفية تحت الأرض لا ورق لها ولا ساق.

الكمأة في عرف العرب :

عرف العرب الكمأة منذ وجدوا في البادية حيث مهد الكمأة الأول ، ومن الطبيعي أن يكونوا أول من عرفها واختبرها وتذوقها ، وإذا كانت المصادر لم تسجل تفصيلاً عن معرفتهم الكمأة ، فان ذكرها في شعرهم القديم وفي النصوص التي نقلت عنهم ـ وفيها ذكر الكمأة ـ ما يكفي لتأكيد معرفتهم لها . ولعل الحديث المنسوب إلى النبي محمد عليه الصلاة والسلام في الكمأة في طليعة المصادر العربية في هذا الصدد ، فقد جاء نص الحديث « الكمأة من المن ، وماؤها شفاء للعين » ، إلى جانب معاجم اللغة العربية القديمة التي تحدثت عن الكمأة وأوردت تصريف اسمها واشتقاقه وما اشتق منه ، مما يثبت معرفة العرب الكمأة منذ القديم .

الكمأة في الطب القديم :

والأطباء العرب تحدثوا كثيراً عن الكمأة ، ومما قالوه فيها : هي مما يوجد في الربيع ، ويؤكل نيئاً ومطبوخاً ، وهي من أطعمة أهل البوادي ، وتكثر بأرض العرب ، وأجودها ما كانت أرضها رملية قليلة الماء ، وهي أصناف ، منها : صنف قَتَّال يضرب لونه إلى الحمرة ، يحدث لأجله الاختناق . وهي رديئة للمعدة ، بطيئة الهضم ، إذا أدمنت أورثت القولنج ، والسكتة والفالج ، ووجع المعدة ، وعسر البول . والرطبة أقل ضرراً من اليابسة . ومن أكلها فليدفنها في الطين الرطب ، ويسلقها بالماء والملح والصعتر ، ويأكلها بالزيت والتوابل الحارة ، لأن جوهرها أرضي غليظ ، وغذاءها رديء ، لكن فيها جوهر مائي لطيف يدل على خفتها .

والاكتحال بها نافع من ظلمة البصر والرمد الحار ، وماؤها أصلح الأدوية للعين إذا ربي به الإثمد واكتحل به ، فانه يقوي أجفان العين ، ويزيد في الروح الباصرة وفيه قوة وحدة ، ويدفع عنها نزول الماء .

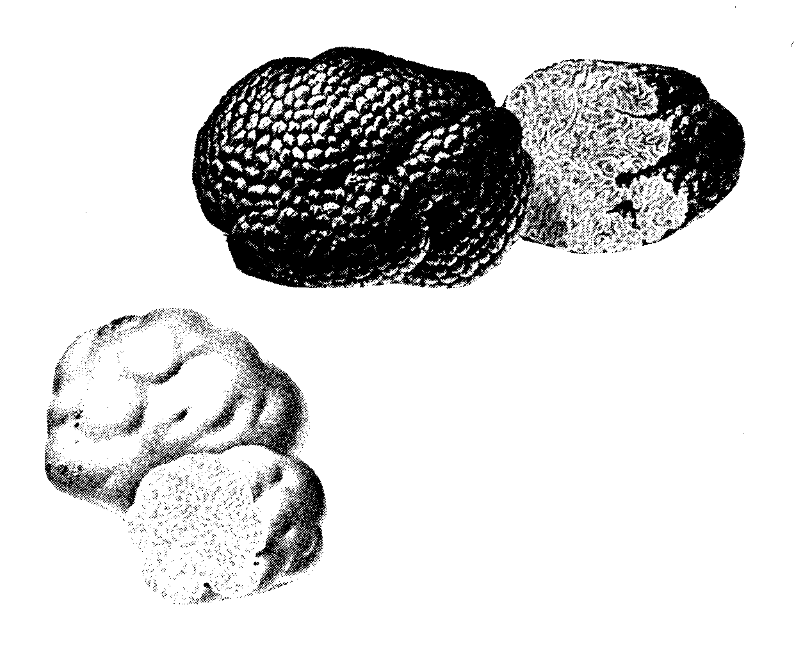
الكمأة في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث وجد في تحليل تركيبها أن فيها من البروتين نحو ٩ في

المئة ، ومن النشويات والسكريات ١٣ ، ومن الدسم ١ ، وفيها من المعادن : الفوسفور، الصوديوم ، الكالسيوم ، البوتاسيوم ، وهي غنية بفيتامين ب[١] ، وتفوق في تنشيط القوة الجنسية جميع أنواع الفطور. وتحتوي الكمأة على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأوكسجين والهيدروجين ، وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم ، وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن ..

والكمأة النيئة عسرة الهضم ، وإذا طبخت ـ جيداً ـ تصبح سهلة الهضم سائغة الطعم .

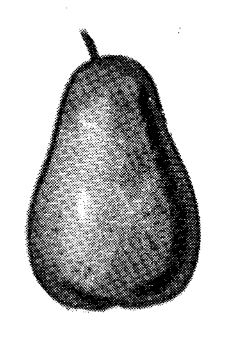
تمنع الكمأة عن المصابين بأمراض التحسس كالشري والحكة وبعض العلل الجلدية ، وعن المصابين بعسر الهضم ، وآفات المعدة والأمعاء .



الكُمَّثْرَى



Le Poirier (The Pear-tree)



شجر مثمر من الفصيلة الوردية« Rosacées» ، فيه أنواع زراعية عديدة . شكل ثمرته يشبه التفاح ، ولكنها أطول وأعدل قواماً ، وزهرها أبيض يظهر مع الأوراق ، وطعمها أحلى من التفاح ، وعصيرها أغزر من عصيره .

يعرف في الشام باسم « الانجاص » ، وقد أخذ العوام هذه التسمية خطأ من كلمة « الإجاص » . بينما الإجاص هو المعروف في مصر باسم « البرقوق » وليس هو الكمثرى .

ومن المؤسف أن بعض القواميس الحديثة « الشهيرة » شاركت العوام في هذا الخطأ القديم ، فأطلقت على « الكمثرى » اسم « الإجاص » بينما هو جنس آخر (ر . كلمة الإجاص) .

للكمثرى ضروب زراعية عديدة ، منه نوع تسميه العامة « النجاص البري » وهو الكمثرى البرية أوالسورية « Pyrus Syriacus » ، ينبت في بعض بلاد الشام ، وكذلك النوع المسمى « Pyrus Bovei » .

ويعرف من أنواعها ـ حتى الآن ـ ٥٦ نوعاً مختلفة الطعم والحجم واللون.

قيل إن أصل هذه الثمرة من آسية الغربية ، وظهرت في أوربة منذ عصور سحيقة ، وعرف من المكتشفات الأثرية أن أشجار الكمثرى كانت تزرع من قبل سكان البلاد الواقعة على ضفاف البحيرات .

وكانت في أيام الرومان معروفة جداً ، وقد تحدث عنها المؤرخ « بليني » وعدد أنواعها الكثيرة .

وأشاد أطباء القرون الوسطى بفوائد الكمثرى ، ونسبوا إليها خواص قابضة ، وقالوا إنها صالحة لوقف إسهال المعدة ، ولكنها ثقيلة وبطيئة الهضم وحرّيفة ، وتسبب الصداع والغازات في الصدر .

في الطب العربي والشعر :

وعرف العرب الكمثرى ، وتحدث عنها أطباؤهم وعلماؤهم وشعراؤهم .

فالأطباء العرب قالوا فيها : تقوي المعدة والأمعاء ، تقطع العطش ، تسكن الصفراء ، تعقل البطن ، تدمل الجراح . تضر بالعصب ،وإن أكلت على الريق ولَّدت القولنج ، ودفع ضررها ألا يشرب بعدها ماء بارد ، ولا تؤكل على طعام غليظ . ويمتنع في يوم أكلها عن أكل اللحم .

وقال فيها الشاعر « ظافر الحَّداد الاسكندري » :

لِلّهِ وافِدُ كُمَّثْرَى ذَكرتُ به ... ما كنتُ أعهد في أيّامِيَ الأُوَلِ
لم أُدْنِهِ من فمي إلَّا وأَحسَبَه ... من النُّهود لذيذَ العَضِّ والقُبَلِ
فذقتُ من طعمه ما كاد يبلُغ بي ... ما ذقت من رَشْف محبوبٍ على عَجَل
أَكْرِمْ بزَوْرته لو أنها اتَّصلتْ ... أو أنه كان فيها غيرَ منفصل
لو كنت أملك حُكْم الأرض ما حملْت ... نبتاً سواه على سهل ولا جبل

في الطب الحديث والغذاء :

والغذائيون المحدثون يقولون : إنها فاكهة ثمينة ، وفيها خواص تنظيف المعدة والأمعاء . ولبها غني بالأملاح المعدنية ، وبخاصة المنغنيز الذي يعطيه خصائص حيوية عظيمة . وهي من الفواكه ذات السكر الكثير ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر لأنه سهل الهضم والتمثيل .

وجلد الكمثرى غني بالمادة العفصية وهذه مع عناصر أخرى فيها ـ كالكلس تعطي المفرزات التي توجد في الداخل ، وبسبب تعرض القشرة للشمس فانها غنية بالفيتامين وتحوله إلى لب هذه الفاكهة . وفي الحالات التي تكون فيها القشرة رقيقة ينصح بأكلها ، أما إذا كانت الأمعاء ضعيفة فتنزع خوفاً من أن تهيج نسجها جدران الأمعاء .

وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية ، وبخاصة في حالات التهاب المثانة .

تُعطَى الكمثرى لكل الأشخاص ـ بما فيهم الأطفال ـ بشرط أن تكون

ناضجة . وإذا قطفت قبل نضجها تكون محتوية على عناصر مهيجة ، والفج منها يذهب بجزء كبير من صفاتها المغذية .

والأشخاص الذين لا يتحملون أكلها نيئة يمكنهم أن يطبخوها أو يصنعوا منها مربى ، وتظل محتفظة بخصائصها وفوائدها .

وقد عرف من المواد الأساسية في تركيب الكمثرى : ماء ٨٣ ٪ ، سكر ٨ ، مواد حرورية ٣,٥ ، حوامض ٠,٢ ، مواد زلالية ٠,٥ ، ألياف ٤,٣ ، رماد ٠,٣ ، بيكتين ، تانين ، دسم ، فيتامينات (أ ، ب١ ، ب٢ ، ب ب ، ج) ، فسفور ، صوديوم ، كلسيوم ، منغنزيوم ، كبريت ، بوتاسيوم ، كلور ، زنك . نحاس ، حديد ، منغنيز ، يود ، زرنيخ . وتعطي كل مئة غرام من الكمثرى ٦٠ وحدة حرارية .

وخصائصها : مدرة للبول والصفراء ، ملينة . مسهلة ، مرممة للخلايا ، مغذية . مفيدة للمعدة ، مهدئة ، مرطبة .

وتوصف لعلل : الروماتيزما ، الصرع ، التهاب المفاصل ، الوهن الجسمي والعقلي ، فاقة الدم ، السل ، الاسهالات ، السكري .

ويؤخذ منها من ٣٠٠ ـ ٥٠٠ غ في اليوم قبل الغداء ، أو يؤخذ من عصيرها من ٢ ـ ٣ أقداح في اليوم ، أو يغلى ٤٠ ـ ٥٠ غ منها في ليتر ماء لمدة ساعة .

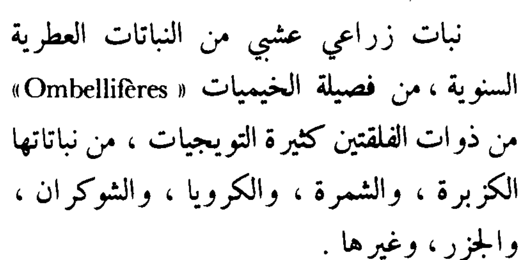




الكَمُّون



Le cumin (The cumin)



نبات زراعي عشبي من النباتات العطرية السنوية ، من فصيلة الخيميات « Ombellifères » من ذوات الفلقتين كثيرة التويجيات ، من نباتاتها الكزبرة ، والشمرة ، والكرويا ، والشوكران ، والجزر ، وغيرها .

يسمى « سَنُّوت ، و سِنَّوْت » ، وهذا يدل أيضاً على نبات « الشبت » ، ولفظ « كمون » له أشباه في اللغات الآرامية والعبرانية والآشورية ، واللفظ الفرنسي « Cumin » مأخوذ من اللفظ العربي ، والأرجح أن اسم « كمون » مشتق من اسمه بالهيروغليفية « كمنيني » .

عرف الكمون وزرع منذ القديم في الشرق ، ومنه انتقل إلى أوربة وغيرها من القارات . وقد مدحه القدماء ـ من أطباء وعلماء نبات وغيرهم ، وورد اسمه في الكتب القديمة كثيراً ، وكان الفراعنة يستعملونه للمغص والتحليل .

في الطب القديم :

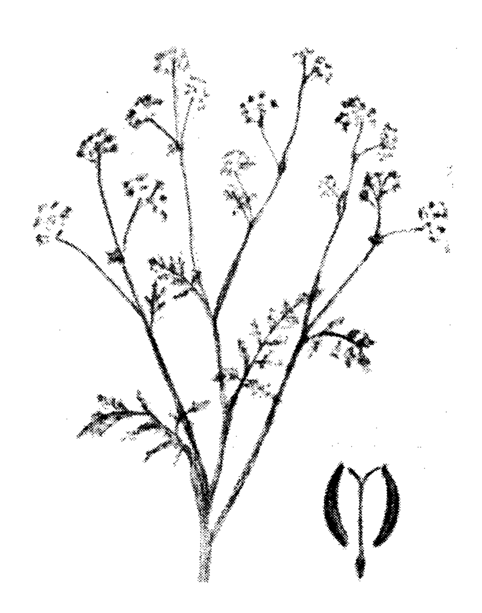
وتحدثعنه الطب العربي فقال ما مجمله : أكثر ما يستعمل من هذا النبات بزره ـ كما يستعمل الانيسون ـ وشأنه إدرار البول ، وطرد الرياح ، وإذهاب النفخ . إذا طبخ بالزيت واحتقن به ـ مع دقيق الشعير وافق المغص والنفخ . ويقطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم ، ويقطع الرُّعاف (النزيف) إذا قرِّب من الأنف وهو مسحوق وقد خلط بالخل ، وهو صالح للكبد ، وإذا مضغ بالخل وابتلع قطع سيلان اللعاب ، وإذا شرب بالخل سكّن الفُوَاق . وهو يقتل الدود ، وإن غسل الوجه بمائه صفَّاه ، والاكثار منه يصفِّر اللون أكلاً وطلاء بالجلد من خارج ، ويفيد من تقطير البول وعسره ، واللحم المطبوخ به يلطف إلى الغاية ، وطبخه مع الصعتر يسكن وجع الأسنان والنزلات ، وعصارته مع الملح تجلو البصر .

في الطب الحديث والغذاء :

وفي الطب الحديث وصف بأنه يثير الشهية ، ويكافح التشنج ، ويدر الحليب ، ويهضم . وفيه أكثر مزايا الأنيسون وخواصه ، ولكنه يهيج الأغشية المخاطية ، لذا يجب ألا يفرط الانسان في تناوله ، مسحوقه ينفع في بعض حالات الصمم ذروراً في الأذن ،وتفيد ضمادات منه في احتقان الثدي والخصية.

يشرب مغلي بذور الكمون بمعدل ملعقة في ليتر ماء ، ويمزج بمعدل غرام واحد في قليل من العسل .

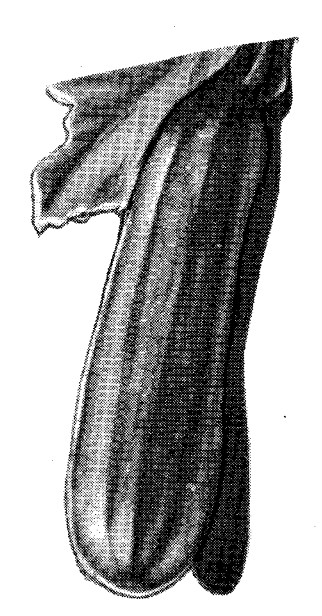
يصنع من الكمون شراب يسمى « كوميل » يضاف إلى بعض الأطعمة لاعطائها طعماً طيباً . ويستخرج منه زيت لتعطير الحلويات ، كما يستعمل في صنع العطورات ، وفي صنع الخبز والكعك والمخللات ، ويضاف إلى كثير من المآكل وبخاصة الشرقية القديمة ، وفي هولندا يدخل في صنع الجبن . وفي المانيا وغيرها يضاف إلى الفطائر والخبز لتعطيرها .



كوسى

La courgette

(The vegetable marow)



نوع نبات زراعي مشهور ، تطبخ ثماره على أشكال شتى ، وهو ضرب من صغار القرع «Courge» ، يعرف في اللهجة العامية في الشام ومصر باسم « كوسى ، كوسا ، كوسه » .

عرف منذ القديم مع أصله « القرع » ، وقيل إن هنودأمريكةالشمالية ررعوه من سنة ٣١٢ م مع القرع كما أن الاسم « كوسى » لم يعرف مصدره .

في الطب القديم :

وصف في الطب القديم بأنه غذاء بارد ، مولد للبلغم ، وهو من طعام المحرورين ، ينفع من الحميات ، ويسكن اللهيب ، وانحداره إلى المعدة سريع ، وهو ملين ، مدر للبول .

في الطب الحديث :

ووصف في الطب الحديث أنه طعام سهل الهضم ، مضاد للتسمم ، يجتاز جهاز الهضم دون أن يترك فيه رواسب مؤذية ، وفيه خاصية التطهير والتليين .

إن قيمة الكوسى الغذائية ضئيلة ، وهي تشبه قيمة الباذنجان ، وذلك لوفرة الماء فيه (٩٠ـ٩٥ ٪) ، ويمكن تدارك هذا الضعف فيه بالزبدة أو السمن ، وكذلك الجبن واللبن والبيض واللحم وغيرها من المواد الدسمة والنشوية .

وقد ظهر من تحليل الكوسى أنه يحوي ١,٣ ٪ بروتئين ، ١,٣ ٪ مواد دسمة ، ٧,٧ ٪ مواد نشوية ، ٠,٨ ٪ رماد ، و ١,٣ ٪ ألياف .

وهو غني بفيتامينات (أ) و (ج) ، وفيه من المعادن : الفوسفور ، البوتاس ، الكلس ، الحديد ، المنغنيز ، الكبريت .

الكوسى في الغذاء :

ومما يذكر أن الكوسى الكبير أكثر مواد غذائية من الصغير ، وأنه يجب أن يقطع قطعاً كبيرة حين طبخه بالماء حفظاً لفيتاميناته من الضياع في حالة طبخه بقطع صغيرة . كما يجب الاقلال من وضع الملح معه لأن غناه بالماء يجعله يمتص كثيراً من الملح بسهولة .

وبسبب ضعف تغذيته فانه غذاء جيد في حالة اتباع أنظمة غذائية للنحافة ، ويوصى بتناوله لمرضى الوهن العقلي والنفسي ، والتهابات المجاري البولية ، ونقص البول ، والبواسير ، وعسر الهضم ، والتهاب الأمعاء ، والزنتارية ، والامساك ، والأرق ، والسكري ، والآفات القلبية .

وهو يستعمل من الداخل أكلاً ، وتناول كأس من عصيره على الريق كل صباح يكافح الامساك . ويستعمل من الخارج كمادات ضد الحروق ، والالتهابات ، والخراجات ، والآكلة (غنغرينا) .

فوائد بزور الكوسى :

ولبزور الكوسى ـ والقرع ـ فوائد قيمة ، وهو يتركب من : لوسين ، تيروزين ، بيبوريزين ، فيتامين (ب) ، ومن خصائصه أنه يطرد الديدان من الجسم ، وهو غير سام ولا مهيج للمعدة والأمعاء ، وذلك بالطريقة التالية : يهرس من ٣٠ ـ ٥٠ غ من البزر ، وتخلط بالعسل ، ويؤخذ منها ثلاث مرات في كل ساعة مرة ، وبعد أخذها بساعة يؤخذ شراب مسهل معد من : ملعقة كبيرة من قشرة نبات الجَلْهَم (العَوْسَج الأسود Bourdaine). تغلى في قدح من الماء نحو ثلاث دقائق وتضاف ملعقة من ورق السنامكي تنقع في الشراب المغلي عشر دقائق .

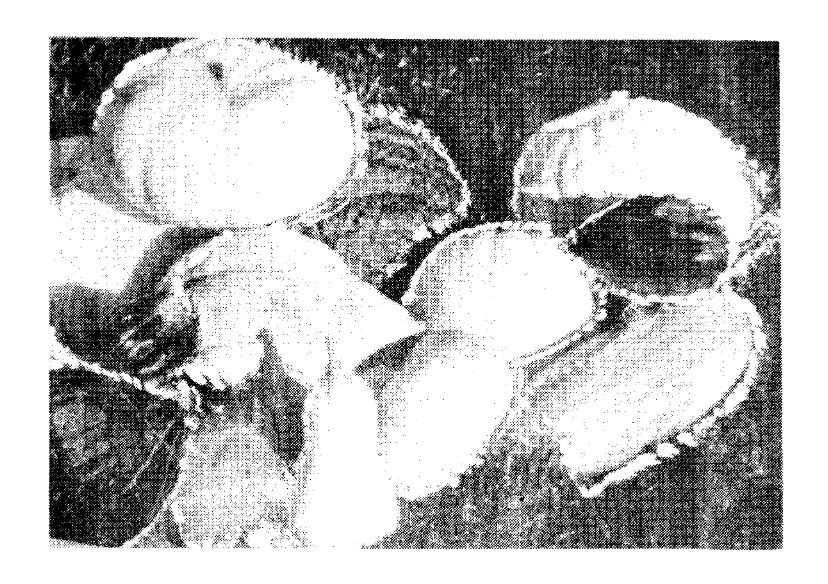
وبالنسبة للأطفال ينقص مقدار البزر بحسب الحاجة ويعطى في عدة أيام قبل إعطاء المسهل . وتستعمل البزور أيضاً في الحالات التالية :

١ ـ يضاف إلى « شراب اللوز الصحي » الذي يصنع من بزور الخيار والقرع والبطيخ الأصفر والكوسى . وهو الشراب الذي كان القدماء ينسبون إليه

مزايا شفاء العجز الجنسي .

٢ ـ إن المستحلب الذي يحصل عليه من طبخ بزور الكوسى ـ والقرع ـ المهروسة في الماء أو الحليب يكون مرطباً ومسكناً لآلام التهابات مجاري البول ، كما هو مكافح للأرق .

٣ ـ إن بزور الكوسى ـ والقرع ـ إذا أضيف إلى لحم البط جعلته طرياً ولذيذاً .



الكُوكا

La coca (coca)

مادة تؤخذ من أوراق شجرة الكوكا « اريتروكسيلون Erythroxylon » التي يسميها سكان جمهورية بيرو (النبات الإلهي) ، وهذه الأوراق تحوي الكاكايين الذي يفيد من الوجهة الغذائية وينسبون إليه في أمريكا الجنوبية خصائص عجيبة ، فإذا مضغ الإنسان تلك الأوراق أمكنه القيام بمجهود عضلي كبير بدون تعب . وقد ظهر في التحليل أن الكوكا تزيد في إفراز البولة لدرجة كبيرة ، تقلل وزن الجسم ، وترفع درجة الحرارة ، وتزيد في سرعة التنفس.

والكوكا تنبه الاحتراق العضوي بزيادة المواد الاحتراقية ، ولذا تهزل ، وتحدث خفة في الجسم ، وزيادة الحرارة الغريزية ، وهذا التأثير لا يستمر طويلاً ، فاذا لم تؤخذ مع الكوكا مواد غذائية أخرى فتخمد الحرارة ، ويبدأ الجسم بحرق نفسه وذكر طبيب في جامعة « هارفارد » الأمريكية أن مضغ أوراق الكوكا مفيد للمعدة ، ومثير للشهية .

وشوهد أن الذين يمضغون أوراق الكوكا يتناولون غذاء كثيراً جداً . ويستخرج من الكوكا مخدر فظيع هو (الكوكائين) الذي يؤخذ بطريق الاستنشاق أو بحقن في الجلد ، وهو من المخدرات الخطيرة لسرعة الاعتياد عليه وضرره البالغ بالجسم ، وهو المخدر المفضل لدى المدمنين لما يعطي من نشوة الفرح والانبساط والنشاط الزائد في الدماغ ، ثم يعقب ذلك سرعة النبض وانحطاط في القوى ، ويتصف متعاطي الكوكائين بالقسوة والعنف .

إن استعمال الكوكائين قد انتشر في العالم بشكل مرعب ودخل كثيراً من الأوساط ، وذلك بالنظر لسهولة نقله وتعاطيه ، وهو يتداول بين المدمنين بأشكال غريبة ، منها أن يوضع في أقلام الستيلو ، ومنها أن يباع في باقات الزهور الاصطناعية ، وفي المعجنات وفي علب بعض الأدوية .

الكولة

Le Kolatier (colatier)
(Kola - cola tree)



شجرة الكولا ، شجرة مرتفعة ذات جذع قائم تنمو برياً في غابات افريقية الغربية الاستوائية وفي السودان والهند والبرازيل وجاميكا وأجزاء غيرها حارة من آسية ، وكلمة «كولة» مأخوذة من إحدى اللغات في السودان .

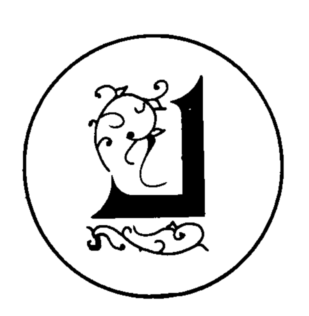
ثمرة هذه الشجرة « (Kola, cola) » جرابية ، نجمية الشكل فيها ثماني بذور صلبة محدبة من جهة ، ومسطحة من جهة ، ولحمية ذات لون أحمر ، ولها رائحة الورد . ولها أهمية كبيرة منذ القديم في حياة الافريقيين الدينية والاجتماعية والاقتصادية .

ذكرت ثمرة الكولا لأول مرة في القرن الثاني عشر ، واشتد الاقبال عليها ، ويبذل الافريقيون كل جهد للحصول عليها .

طعمها مر في المبدأ ، ولها أثر حلو فيما بعد ، وهي تسبب تنبيهاً خفيفاً وزيادة في الطاقة البدنية لدى مستعملها ، وقد تقلل من الاحساس بالتعب والجوع ، وهي تحتوي على ٢ ٪ من الكافيين ، وعلى زيت عطري وغلوكوسيد (مركبات نباتية فيها غلوكوز = سكر العنب) يسمى « كولانين » .

يعود التأثر المنبه في الكولا إلى الكافيين والكولانين ، تستعمل منبهاً للقلب ، والقديم منها أقل تنشيطاً للجسم لفقدها الكولانين ، وليس لمضغ الكولا تأثير في الوعي ، ولا يحدث آثاراً ضارة إذا لم يخرج عن حدود الاعتدال .

يحضر من الكولا مشروب بطحن البذور وغلي بعض المسحوق في الماء بضع دقائق . وتستعمل جذور الكولا في صنع مشروبات خفيفة .



اللبن الرّائب

Le lait caillé (yoghourt, yaourt (The yugurt)

تطلق كلمة « لبن » على الحليب الذي تفرزه أثداء إناث الحيوانات وقد تكلمنا عنه مطولاً في كلمة « الحليب » ، ونتكلم هنا عن اللبن الرائب».

اللبن الرائب ـ أو المُرَوَّب ـ هو المصنوع من الحليب باضافة « الروبة » إليه ، أو بخمائر لبنية منتخبة ، وهو أشكال ، منها : اللبن المشهور في بلدان الشام بهذا الاسم ، وفي مصر باسم « لبن الزَّبادِي » ، وفي اللغة التركية « يُوغُورت » وقد دخلت هذه الكلمة جميع اللغات الأجنبية ، وأصبحت اسماً عالمياً للبن الرائب الذي له عدة أسماء باللغة العربية منها : الخاثِر ، والصَّرب ، والصَّريب ، والحاذر ، والخَبِيط ، والمخيض ، و الحامض ، والماسِت .

تاريخ البن الرائب :

يظهر أن خصائص اللبن الرائب وفوائده قد عرفت منذ عصور قديمة ، بدليل أن التوراة روت أن النبي إبراهيم ـ عليه السلام ـ قدم لضيوفه من الرسل خبزاً مشوياً تحت الرماد ، وحليباً حلواً ، وحليباً حامضاً .

والشاعران اليونانيان هومير ، وهيسيود ذكرا أن الاغريق والرومان كانوا

يتناولون اللبن الرائب في ولائمهم لتسهيل الهضم .

وفي تاريخ الحروب الصليبية أن وصفات اللبن الرائب القيمة عند الشرقيين قد نقلت إلى فرنسة باسم « لبن خاثر » ، وأن فرانسوا الأول ملك فرنسا قد استدعى من القسطنطينية طبيباً يهودياً لمعالجته من مرضه باللبن الخاثر (يوغورت).

وعرف العرب اللبن الرائب منذ زمن بعيد ، وورد ذكره في آثارهم الشعرية ، وفي أحاديثهم ، والأسماء التي وردت في لغتهم له هي أكبر دليل على معرفتهم له ، وكذلك الأطباء العرب تحدثوا عنه وعن فوائده العلاجية والغذائية ، ومما قالوه :

اللبن في طب العرب

اللبن الحامض : ليس فيه القوة الحادة التي كانت في اللبن الحليب ، ولذلك صار أبرد . وهو ينفع المعدة الملتهبة ، ويضر المعدة الباردة . وهو جيد للقلاع الذي في أفواه الصبيان مع العسل . وهو يهيج الجماع في الأبدان الحارة المزاج ، ويقوي المعدة ، ويقطع الإسهال ، ويشهي الطعام ، ويسكن الحرارة ، ويخصب البدن ويسمنه .

وقالوا : إن من أنواعه الحامض وهو كثير الزبد ، فان نزع زبده فهو المخيض ، فان نزع زبده ومائيته فهو الدَّوغ وهذا ينفع المعدة الحارة ، ويفسد لِثَّة الأسنان ، وهو رديء لأصحاب وجع المفاصل والظهر ، ويدفع ضرره بأكل أطعمة حلوة قبل أكله ، ويؤخذ زنجبيل بعده .

اللبن الرائب في الطب الحديث :

ظهر من تحليل اللبن الرائب أن فيه ٨٢ ٪ من الماء ، و ٦,٨٠ ٪ من سكر اللبن (لاكتوز) ، و ٠,٤٨ ٪ من حامض اللبن ، و ٦ ٪ من المواد الدسمة ، و ٤,٥٠ من البروتئين ، و ٠,٦ ٪ من الأملاح المعدنية ، وفيه من فيتامينات (أ ، ب ، ج ، د) .

وقد تبين من الدراسات التي أجريت على اللبن أنه يتلف جراثيم العصيات القولونية في المعدة والأمعاء ، فيفيد في حالات التهاب الكبد والكلى وضعفها ، وفي تصلب الشرايين ، والوهن ، وتخمرات المعدة ، كما أنه يدر البول ،

ويكافح الحصى في المثانة وفي الكلى ، ويذيب الرمال ، وينظم عمل أجهزة الهضم ، ويلين ويرطب ، ويهدىء الأعصاب ويحارب الأرق ، ويجمل الوجه ، ويطري الجلد .

اللبن في الغذاء :

يقول علماء التغذية : إن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والقوقاز والأناضول هي أعلى نسبة في العالم ، والسبب في ذلك أن طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجدد الدائم ، والحيوية الثابتة ، وجمال المظهر ، وسلامة الأجهزة من الأمراض .

إن اللبن الرائب يحوي أعلى قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل في بلاد البلقان ، حتى أطلقوا عليه اسم « غذاء العمر الطويل » ، فهو يحمل في تركيبه المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العالية وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم . كما أن المادة الدهنية فيه سهلة الهضم ، ويضم اللبن معظم الفيتامينات المعروفة تقريباً ، فهو غني بفيتامين (أ) ،ومجموعة فيتامين (ب) المركب ولو نسبة فيتامين (ج) به قليلة نوعاً . وله قيمة حرارية لا بأس بها .

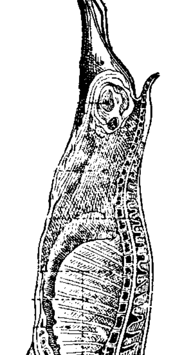
ويمتاز اللبن الرائب طبياً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره ، وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم ، كما يقضي على الغازات السامة في الجسم ، لأن الجراثيم الضارة لا تستطيع البقاء في حامضه اللبني.

واللبن يساعد ـ في درجة عالية ـ في أنظمة النحافة ، فهو يحتوي ـ من ناحية ـ على نسبة بسيطة من الحروريات ، ومن ناحية أخرى يحتوي على نسبة عالية من البروتين الذي يحفظ عضلات الجسم ـ والوجه خاصة ـ قوية كما يحتوي على فيتامينات (ب) التي تفيد البشرة والشعر والعينين وتساعد في مقاومة الجوع بين الوجبات .

يجب أن يعطى اللبن إلى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجها ، وبالأرق ، وعسر الهضم ، والاسهال ، والامساك ، والتهابات الأمعاء والمعدة .كما يعطى للأطفال من سن الثمانية أو العشرة الأشهر ، وللمصابين بالحساسية من الحليب .

اللحم

La viande (The meat)



نسيج عضلي مؤلف من مادة حمراء رخوة في الحيوانات التي تؤكل من البر والبحر والهواء؛ كالغنم والسمك والطير.

اسم جنسه في اللغة العربية « اللَّحْم » و « اللَّحَم » ، وجمعه : أَلْحُم ، لُحُوم ، لِحام ، ولُحْمَان . واللَّحْمَة : الطائفة ، والقطعة من اللحم . واللحام : الذي يبيع اللحم .

ولحم الثمر : لبه . وورد اللحم في القرآن الكريم كناية عن الغيبة ، ففي آية : « أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يأكُلَ لحمَ أخيه مَيْتاً » معناه يغتابه ، وفي الحديث النبوي « إن الله يُبْغِض البيتَ اللَّحِمَ وأهلَه » أي البيت الذي يُغتاب فيه الناس.

تاريخ اللحم مع الانسان :

قيل قديماً عن الانسان : إنه آكِل كلِّ شيء ، أي إن تركيبه يدل على أنه معد ليأكل لحم الحيوان ، والخضراوات ، أو الفواكه .

وفي الواقع إذا نظرنا إلى مجموعة أسنان الانسان نجد تركيبها صالحاً لأكل النباتات ، وبخاصة الثمار ـ مثل القردة ـ من أنواع الغوريلا والشمبانزي والاورانغ أوتان Orang-outang التي يقرب جهاز اسنانها كثيراً من جهاز أسنان الانسان !

والانسان هو الحيوان الوحيد ـ من الثدييات ـ التي انتشرت على سطح الكرة الأرضية خارج المناطق القطبية ، منذ آخر العصر الثالث إلى بدء العصر الرابع حين كانت المناطق القطبية تمتد ، والنبات يختفي تقريباً ، واستمر الحال على هذا ، وبدأ الانسان بأكل اللحم مضطراً ... أكله أولاً نيئاً ، ثم مشوياً على مواقد بدائية ، وفي هذا حصل على أعظم اكتشاف هو « النار » التي حفظت وجوده ، وعلى عادة أكل اللحم الذي أصبح مرادفاً لكلمة « القوت » ... القوت

الذي قدم له فيما بعد الغذاء الجوهري الذي هو رمز قيمة الحياة . وهكذا كثر استهلاك اللحم ، حتى أصبح علامة الغنى الاقتصادي في كل بلد تتمتع به من بلدان العالم ، كما كان القاعدة الاساسية للغذاء البشري .

اللحم عند العرب

عرف العرب اللحم منذ القديم ـ كما عرفه غيرهم من الشعوب القديمة ، واتخذوه مادة أساسية لغذائهم ، وقد ورد ذكره في الأوابد والآثار والمصادر الكتابية ، وحفل بذكره الشعر الجاهلي ، وردَّد القرآنُ ذكره في ثماني سور ، وفي عدة أحاديث نبوية جاء ذكر اللحم ، أحدها « خيرُ الإدَامِ في الدنيا والآخرة : اللحمُ » ، ويروى عن الإمام علي رضي الله عنه قوله : «كلوا اللحمَ فانه يُصَفِّي اللونَ ، ويَخْمِصُ البطنَ ، ويحَسِّن الخُلُقَ » . وكان « ابن عمر » : إذا كان رمضان لم يَفِتْهُ اللحمُ ، وإذا سافر لم يفته اللحم . أما أبوه عمر بن الخطاب رضي الله عنه فكان يحذر من الاكثار منه ويقول : « إياكم واللحمَ فان له ضراوة كضراوة الخمر » .

وتحدث الأطباء العرب وعلماء الغذاء والنبات والحيوان منهم مطوّلاً عن أقسام اللحم ، وعن أنواعه ، وعن خصائص لحم كل حيوان ـ بري أو بحري أو هوائي ـ ، وعن فوائده وأضراره ، ومما قالوه إجمالاً :

- اللحم طعام جيد الإغذاء ، يتولد منه دم متين ، صحيح ، كثيف ، وهو من الأغذية للأقوياء والأصحاء ، ومن يكد ويتعب ؛ ولا يتحمل إدمانه غيرهم ، لأنه يسرع بالامتلاء ، ويختلف بحسب اختلاف أجناسه ومواضعه وأعضائه .

فلحوم الحيوانات البرية أيبس من الأهلية ، ولحوم الجبلية أيبس من البرية ، ولحوم البرية أرطب وأكثر غذاء ، وأبطأ نزولاً ، وأحسنها من النوعين الصغير .

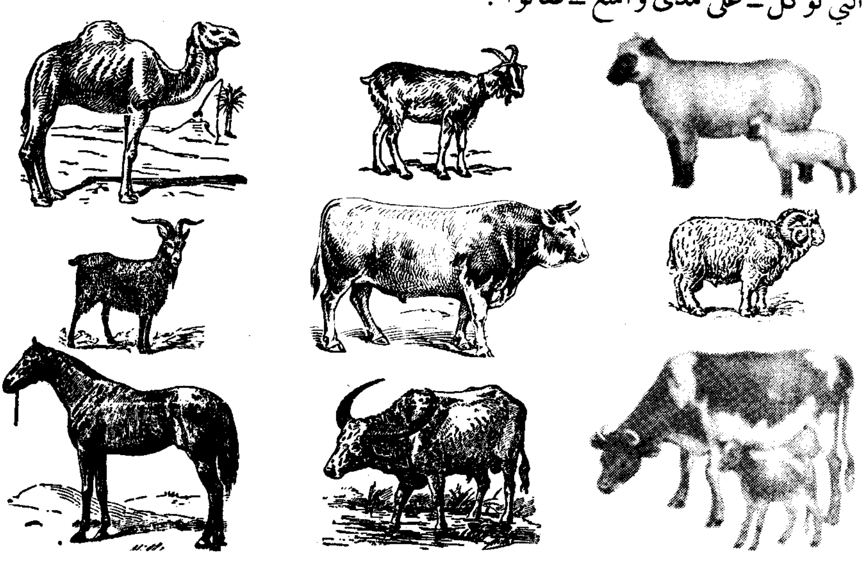
- وأحسن أعضاء الحيوانات للأكل الكثيرة الحركة ، القليلة اللحم والشحم كالأكارع (المقادم) وإن كانت أقل غذاء . والمنضج في الطبخ بالأبازير

الحارة والخل والسعتر أسرع انهضاماً وأقل فضولاً ، وغير المنضجة بالضد .

* وأغلظ اللحوم وأكثرها غذاء أوفق لأصحاب التعب والرياضة القوية، واللحم المشحم رديء الغذاء ، والسمين يلين الطبع وينهضم بسرعة ،وأجود اللحوم المتوسط بين السمن والهزال .
* وأكل اللحوم البائتة من مواد الاسقام . ولحوم الطير أيبس من لحم ذوات الأربع . .
* وأفضل اللحم عائذه بالعظم ، والأيمن أخف وأجود من الأيسر ، والمقدم أفضل من المؤخر . وكل ما علا كان أخف وأجود مما سفل . ولحم العنق جيد لذيذ ، سريع الهضم . خفيف . ولحم الذراع أخف اللحم وألطفه وأبعده عن الأذى ، وأسرعه انهضاماً . ولحم الظَّهْر كثير الغذاء ، يولد دماً محموداً ، وكان لحم الذراع يعجب الرسول ، وروي عن الظهر قوله : « أطيب اللحم لحم الظهر » .

مزايا اللحوم عند القدماء :

وأطالوا الحديث ـ تفصيلاً عن مزايا وأضرار لحوم بعض الحيوانات التي تؤكل ـ على مدى واسع ـ فقالوا :



* لحم الضأن : يولد الدم المحمود المقوي لمن أجاد هضمه . وهو يقوي الذهن والحفظ ، وينفع أصحاب المِرَّة السوداء . ولحم الهرم منه والهزيل رديء . وكذلك لحم النعاج . وأجوده لحم الذكر الأسود ، فانه أخف وألذ والخصي أنفع وأجود ، والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود غذاء .
* لحم المعز : ليس بجيد الهضم ، ولا محمود الغذاء . ولحم التيس رديء مطلقاً ، شديد اليُبْس ، عسر الانهضام ، والمذموم منه المسن ولا سيما للمسنين ، ولا رداءة فيه لمن اعتاده .
* لحم الجدي : قريب إلى الاعتدال ، خاصة ما دام رضيعاً ، ولم يكن قريب عهد بالولادة ، وهو أسرع هضماً لما فيه من قوة اللبن ، ملين للطبع ، موافق لأكثر الناس ، وهو ألطف من لحم الجمل ، والدم المتولد عنه معتدل .
* لحم البقر : عسر الهضم ، يصلح لأهل الكد والتعب الشديد ، ويورث إدمانه الأمراض السوداوية كالبَهَق والجرب والقُوَب ، والجذام ، وكثيراً من الأورام ـ وهذا لمن لم يعتده ـ أو لم يَدفع ضرره بالفلفل والثوم والقرفة والزنجبيل ونحوه .
* ولحم العجل : ولا سيما السمين ـ من أعدل الأغذية وأطيبها ، وألذها وأحمدها ، وإذا انهضم غذّى غذاء قوياً ، يصلح لأصحاب الرياضة ، ويضر بالمطحولين .
* لحم الفرس : غليظ ، سوداوي ، مضر ، لا يصلح للأبدان اللطيفة . يصلح لأصحاب التعب الشديد ، والرياضة القوية ، وهو كلحم الجمال في الرداءة والغلظ .
* لحم الجمل : أفضله الصغير منه ، وهو جيد للأبدان المعتدله ، ويولد غذاء كثيراً حاراً رطباً ، ويولد أكله بلغماً ، ويصيب آكله بالغثيان .

وهو أغلظ من سائر اللحوم الوحشية ، ويزيد في شدة الجماع ، ويصلح لأصحاب الكد الشديد ، والرياضة المرهقة وعرق النَّسَا ، ويزيد في شهوة الطعام ، ويحسن أن يؤكل معه الفلفل والكمون والكراويا والخردل والخل .

* لحم الغزال : أصلح لحوم الصيد ، ينفع من القولنج والفالج ، ويصلح البدن الكثير الفضول ، وهو يخفف ويسخن ، ويصلحه الأدهان والحوامض.
* لحم الديك : خفيف على المعدة ، سريع الهضم ، يزيد في الدماغ والمني ، ويصفي الصوت ، ويحسن اللون ، ويقوي العقل ، ويولد دماً جيداً .
والعتيق من الديكة ينفع للربو والقولنج والرياح الغليظة إذا طبخ بماء القرطم والقرفة والشبت . والديك المخصي محمود الغذاء ، سريع الانهضام.
والفراريج سريعة الهضم ، ملينة للطبع ، والدم المتولد منها دم لطيف جيد .
* لحم الأوز : رديء الغذاء ـ إذا اعتيد ، وليس بكثير الفضول .
* لحم البط : كثير الفضول ، عسر الهضم ، غير موافق للمعدة .
* لحم الحَجَل : سريع الانهضام ، يولد الدم الجيد .
* لحم العصافير : عاقل للطبيعة ، يزيد في الباه . ومرقه : يلين الطبع ، ينفع المفاصل ، وإذا أكلت أدمغتها بالزنجبيل والبصل هيجت شهوة الجماع ، وخِلْطها غير محمود .
* لحم الحَمام : حار رطب ، والفراخ أخف لحماً وأحمد غذاء ، يزيد في الدم وينفع الكُلَى ، ولحم الذكور يشفي من الاسترخاء والخدَر واالسكتة والرعشة.
* لحوم الطير : كلها اسرع انهضاماً من المواشي ، وأجزاؤها الأسرع انهضاماً هي الرقاب والأجنحة .
* لحم القديد : يقوي الأبدان ، يصلح الأمزجة الحارة ، يحدث حكة ، يضر بالقولنج ، ودفع ضرره بالأبازير الباردة الرطبة ، وطبخه باللبن والدهن.

اللحم في الغذاء والطب الحديث :

* يعتبر اللحم أغنى طعام بالمواد البروتينية ، ففيه من ١٨,٥ ـ ٢٢ في المئة من البروتين ، ومثل هذا المقدار من المواد الدسمة ، وتتبدل هذه النسبة انخفاضاً وارتفاعاً بحسب طبيعة اللحم ونوعه ، فتتراوح بين ١٠ـ٤٥ ٪ .
وفي اللحم أيضاً أملاح معدنية ـ وبخاصة الفسفور ـ الموجود بوفرة في

لواحق اللحم بصورة خاصة ، وهو فقير بالصوديوم .
وفيه فيتامينات (ب) ، والنشويات غير موجودة في لحم الحيوان مطلقاً ، وهذا ما يجعل العيش على اللحم وحده غير ممكن ، وتكون الحياة قصيرة جداً إذا اقتصر الغذاء على اللحم .

* وفي اللحم من ٢-٣ في المئة من المواد المستخلصة تظهر في اللحم بعد ذبح الحيوان ، وهذه تولد الحامض البولي المسؤول عن تكوين الحصى الصفراوي ، وهذا ما يسبب منع تناول اللحم في بعض الحالات المرضية . ورغم هذا فإن اللحم غذاء حسن الهضم ، مولد لطاقات من النشاط والحيوية ، وهو يقدم للجسم العناصر التي لا يستغنى عنها لحفظ التوازن في الخلايا ، وذلك بفضل المواد التي تضاف إليه عند طبخه واستعماله ، فترتفع القيمة الحرورية فيه إلى رقم يتراوح بين ١٥٠ ـ ٤٥٠ حرورياً . إن اللحم المشوي أخف هضماً من المسلوق ، واللحم الأقل طبخاً أخف من المطبوخ طويلاً ، واللحم الأحمر أسهل هضماً من الأبيض وأبعد من الأبيض عن حمل السموم .

* ومرق اللحم المسلوق قيمته الغذائية قليلة ؛ بحيث أن ليتراً من المرق يعادل ما في ٤٠ غ من اللحم من الغذاء ، إنه ينشط غشاء المعدة المخاطي لافراز العصارة الهاضمة ، ولكنه لا يحتوي من خواص اللحم سوى قليل من الدهن والأملاح المعدنية ، ويفيد فقط مرضى الحميات والجهاز الهضمي في حث معدهم على طلب الغذاء .

* وخلاصات اللحم غنية بالمواد الزلالية ، وبالأملاح ، وبالعناصر المنبهة ، ولكن قيمتها الغذائية متوسطة ، وفوق هذا فهي مهيجة لأجهزة الهضم والأعصاب .

* وعلى هذا ، يوصف اللحم بأنه : يمد عضوية الجسم بالمواد البروتينية التي يحتاج إليها ، وينشط الوظائف الهضمية والشرايين القلبية ، والدفاعية ،

ويكافح التعفنات الأمعائية ، ويزيد في تشكيل العناصر الآزوتية .

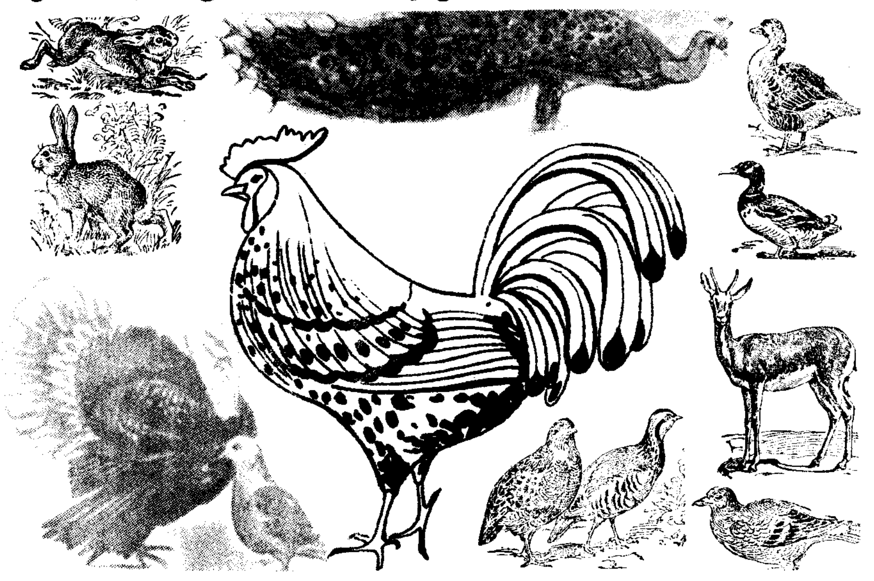
* ومردود اللحم بالنسبة للعظام والجلد والأحشاء يختلف بحسب نوع اللحم ، فلحم البقر مثلاً يعطي من ٥٠ ـ ٦٠ ٪ ، ولحم الغنم من ٤٠ـ٥٠ ٪.

اللحم الأبيض :

يطلق اسم « اللحم الأبيض » على :

١ ـ لحم الحيوانات الصغيرة : كالحمل ، والجدي ، والعجل ، ... إن هذا اللحم أكثر غنى بالمواد المنشطة للافرازات من اللحم الأحمر ، ويقال انه أخف على المعدة ، وأسهل هضماً . وهكذا تتضارب الآراء بين اللحمين ، والحقيقة أن اللحم الأبيض ليس أسهل هضماً من اللحم الأحمر لأنه يحوي عناصر منشطة للكبد والكلى ، وإنما لحم الحمل والجدي طري ، وغني بالبورين Purin الذي يسهم بصنع الحامض البولي فيجد المصابون بأمراض التهابات الكلى والمرارة والأمعاء راحة في تناول اللحم الأبيض .

وبما أن « البورين » يساعد على صنع الحامض البولي ، فإن لحوم الحيوانات الصغيرة يجب أن تدخل في أنظمة غذاء مرضى التهاب المفاصل ،



والروماتيزما ، والصرع ، والحصى ، وكذلك في أنظمة الشيوخ المصابين بتصلب الشرايين أو ارتفاع الضغط الشرياني .

وكذلك الأمر بالنسبة للعجل الصغير . فإن لحمه اكثر غنى بالتوكسين من لحم الثور ، ولكن العجول الكبار ؛ يعني التي زاد عمرها على ثلاثة أشهر ـ قد يكون لحمها أقرب شبهاً بلحم الثور وأكثر هضماً منه لأنه أطرى .

٢ ـ ويطلق « اللحم الأبيض » أيضاً على لحوم : الدجاج ، الأرنب ، أجزاء من العجل ، الكبد ، الدماغ وتسميه العامة النخاع ، وتسمى هذه « اللحوم غير الدسمة » ، وهي أصعب هضماً من لحوم رقم ١ .

وتنسب إلى « اللحم الأبيض » : أجزاء من لحوم الخيل ، الخروف، الثور ، وتسمى هذه اللحوم « نصف الدسمة » وهي أصعب هضماً أيضاً من لحوم رقم ٢.

وتنسب كذلك إلى « اللحم الآبيض » لحوم : الوز ، والبط ، وأجزاء من الثور وتسمى « اللحوم الدسمة » ، وهي أصعبُ هضماً من اللحوم نصف الدسمة».

أجزاء هامة من اللحم :

وفي أنظمة الغذاء الحديثة هناك أجزاء خاصة من اللحم لها خصائص وفوائد أهم من اللحم ، هي :

* **القلب** : إن القيمة الغذائية للقلب قريبة الشبه بقيمة « البفتيك » ، وإن كان القلب أكثر صلابة من لحم البفتيك . وقلوب صغار الخراف والعجول تقطع شرائح وتشوى وهي طعام ممتاز . وقلب الثور مع الجزر وأصناف مختلفة من الخضرة مقبول جداً ومفيد .

يمكن أن يتناول القلب الجميع للاستفادة من فيتامينات (ب) الموجودة فيه بوفرة ، ولا يجتنب إلا برأي الطبيب .

تعطي المئة غرام من القلب ١٩٠ حرورياً . (ر . القلب) .

* **الكبد** : هو غذاء غني بمواد جعلته بمثابة دواء حقيقي لفقر الدم ، فهو يحتوي على فيتامينات (أ ، ب ، ج ، د) ، وعلى فوسفات مرممة للجسم ، وعلى

الحديد اللازم لصنع كريات الدم الحمر ، وعلى النحاس الذي فيه خصائص نافعة لفاقة الدم ، وهذه الخصائص معروفة ومجربة في العلاج منذ القديم .

يمكن أن يؤكل القلب نيئاً مهروساً ، وقدثبت أن المشوي منه لا يفقد شيئاً من خصائصه ، ويصبح أفضل وأطيب في الأكل .

إن كبد العجل هو الأحسن ، وكذلك كبد الخروف والدجاجة هو أيضاً حسن . أما كبد الثور فهو أقل نفعاً وأكثر ثقلاً على المعدة .

وكبد الدجاج غني بالفيتامينات ، ولكن فيه القليل من المواد السامة .

يمنع أكل الكبد عن المصابين بداء الصرع ، والحصى والرمال البولية .

تعطي المئة غرام من الكبد النيء من ١٤٠ ـ ١٨٠ حرورياً .

* **الكروش والأيدي** : سواء كانت من الخراف أو العجول ؛ هي ثقيلة على المعدة ، عسيرة الهضم ، لا يجوز أن يتناولها إلا من كان سليم المعدة وجهاز الهضم. إنها مركبة من جزء كبير من أنسجة لَدِنَة مطاطة وغضروفية ، تتحول بالطبخ إلى : جيلاتين ، وهذا عنصر عسير الهضم لأنه كثير الدسم . والمئة غرام منها تعطي ٤٠٠ حروري .

تمنع عن الأشخاص الذين يسيرون على أنظمة النحافة ، وعن المصابين بالصرع. والتهاب المفاصل ، وعسر الهضم ، وخلل المسالك البولية .

(ر . الكوارع ، القباوات ، (الكرش) .

* **الكُلَى** : هي مادة غذائية بناءة من اللحم ، غنية بالعناصر المفيدة كالفيتامينات وغيرها ، ورغم ذلك فهضمها أصعب من غيرها من بعض أنواع اللحوم ، ولذا يستحسن أن يخفف من أكلها ذوو المعد الضعيفة ، وأن يمتنع عن تناولها المصابون بالتهاب المفاصل ، والروماتيزما ، والتهاب الكبد ، والأشخاص الذين كمية الكولستيرول في دمائهم مرتفعة جداً .

ويمكن إعطاؤها للأطفال من السنة العاشرة للاستفادة من وفرة فيتامينات (ب) فيها . وأحسن الكلى هي كلى العجل والخروف والثور .

تعطي كلى الخروف ١٢٥ حرورياً من المئة كيلوغرام منها ، ومن كلى العجل من ١٥٠ ـ ٢٥٠ حرورياً . (ر . الكلى) .

* **اللسان** : هو لحم مقبول جداً ، لكنه يتطلب طبخاً طويلاً ، فيفقد بذلك قسطاً من خصائصه الغذائية . وإعداده مع الكريما ـ أو الزبدة ـ والثوم وغيره من التوابل لا يزيد في عسر هضمه ، ومع ذلك فان ألسنة الخراف والحملان والعجول الصغار هي أخف كثيراً على المعدة وأسهل هضماً من ألسنة الثيران وكبار الضأن ، وكذلك اللسان المقلي بالسمن عسر الهضم ، ثقيل على المعدة .

وبسبب غناه بالبورين يجب أن يتجنبه المصابون بالتهاب المفاصل ، وداء الصرع ، والحصى والرمال . تعطي المئة غرام من اللسان (١٦٥) حرورياً.

* **لوزة العجل** : إنها تماثل النخاع ، ولكنها أقل منه غذاء ، وأقل غنى بأملاح المعادن ، وهي لا يصح الاحتفاظ بها طويلاً ، بل يجب أن تؤكل وهي طازجة

تعطى اللوزة للأطفال من سن سنتين أو ثلاث سنوات بكميات قليلة . كما تعطى للناقهين والمرهقين جسمانياً وعقلياً ، وعلى الشيوح اجتنابه ، وكذلك مرضى الصرع ، والحصى والرمال . تعطي اللوزة ١٢٥ حرورياً في المئة غرام منها.

* **النخاع « الدماغ »** : إن النخاح غني جداً بالفيتامينات ، وبالفسفور ، وهو غذاء ذو قيمة غذائية عالية بحجم صغير ، وبهضم سهل . يذوب لحمه تحت الأسنان فيؤهله ليكون طعاماً مرغوباً لدى الأطفال الصغار والشيوخ المسنين ، باستثناء الذين يشكون من زيادة الكوليسترول أو يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً يمنعهم من تناوله ، أو لديهم زيادة من الحامض البولي في الدم ، أو مصابين بالصرع ، أو التهاب المفاصل ، أو الحصى .

إن غنى النخاع بمادة الفوسفور تجعله غذاء مفيداً للخلايا العصبية ، وطعاماً ممتازاً للمرهقين بالأعمال العقلية ، والنقهاء ، والطلاب المتعبين خلال فترة الامتحانات .

والنخاع غني أيضاً بالبورين « Purins » كما يحوي من الكستيرول أكثر

من جميع أمثاله ، ولكنه إلى جانب هذا يتمتع بميزتين يتفوق بهما على أمثاله هما : صفاته الغذائية وسهولة هضمه . إن سهولة هضمه تتناقص جداً إذا أعد بالزبدة السوداء (أي المغلية حتى تسودّ) فتصبح مادة سامة في شكل « الاكرولئين » . أما إذا سلق النخاع وسقي بالزبدة الطازجة المذوبة ـ بلا نار ـ ومعها عصير الليمون الحامض فإنه يصبح أسهل ، وتزداد فائدته إذا أكل معه التفاح وطبخا على البخار ، أو البندورة ، أو الفطر أو البطاطا . تعطي المئة غرام من النخاع ١٥٠ حرورياً

مزايا يكتشفها الطب الحديث

وقد أعطى علم الغذاء وعلم الطب في أبحاثه الحديثة مزايا وخصائص لأهم الحيوانات المأكولة ،نورد ما قيل في بعضها لمقارنتها بما قيل فيها في الطب القديم :

* لحم البقر : إن لحم البقر أحسن اللحوم كلها لوفرة تغذيته وفيتاميناته ، ومئة غرام منه تعطي من ٢٥٠ ـ ٣٠٠ حروري ، ولكن أكل النيء يمكن أن ينقل الدودة الوحيدة إلى جسم الانسان ، لذا ينصح بأكله مشوياً ، أو طبخه طبخاً خفيفاً لا يفقده الكثير من خواصه المقوية . ويستحسن أن يضاف إليه قليل من الزبدة الطازجة والبقدونس لزيادة فيتامينات (د) و(ج) فيه .وعصير لحم البقر يحتوي على خصائص مضادة للتعفنات ، ولذا يوصف لمرضى السل وفقر الدم ، ولازالة نكهة الدم منه يجب قليه قليلاً قبل عصره .

أما طبخ لحم البقر طويلاً مع مواد دسمة فيجعله صعب الهضم وغير صالح لذوي المعد الضعيفة ، ولمرضى السكر ، والتهاب المفاصل ، وعسر الهضم ، والكبد ، والتهاب المرارة ، والضعف الجسمي والفكري

إن الكمية العادية التي يمكن تناولها من لحم البقر يومياً نحو مئة غرام للرجل البالغ السليم الصحة ، والأفضل أن تؤخذ المئة غرام من لحم الثور والعجل والخروف والسمك وغيرها . (ر . البقر ، الغذاء) .

* لحم الجمل : يؤكل لحم الجمل في البوادي العربية على مدى واسع ، ويؤكل في بعض المدن العربية على مدى ضيق ، ويكثر أكله في الأرياف . يوصف طعمه بأنه مماثل لطعم لحم العجل ، وفيه حلاوة تقرب من الحلاوة التي يتميز بها طعم لحم الخيل ، ولحم الفصيل (ولد الجمل) من ألذ اللحوم وأطيبها وأقواها غذاء وهو لمن اعتاده بمنزلة لحم الضأن لاَ يولد لهم داء . وذمه بعض الأطباء بالنسبة لأهل الرفاهية من الحضر الذين لم يعتادوه ، ويسبب لهم عسر الانهضام .

يستعمل لحم الجمل في صنع بعض المأكولات من الخضراوات وغيرها ، كما يستعمل في المآكل اللحمية التي تستعمل فيها لحوم البقر والغنم .

(ر . الجمل ، الحليب ، اللحم) .

* لحم الخروف : جيد ، ومغذ جداً ، وهو أغنى من لحم الثور بفيتامينات (ب) وبخاصة فيتامين (ب١) ومذاقه أطيب ، على أن يكون دهنه قليلاً ، لأن الدهن يجعله ثقيلاً على المعدة وعسير الهضم .

وأضلاع الخروف والفخذ هي أحسن لحم للشواء ، ويؤخذ معها من البطاطا والبزلياء الخضراء « لا اليابسة » وإذا طبخت يجب أن يخفف دهنها.

ولحم الخروف يمتاز بأنه غير ناقل للطفيليات ، ولذا يمكن إطعامه للأطفال.

والاقسام الأخرى من الخروف ـ التي لا تصلح للشواء ، والتي تستعمل معها توابل كثيرة ، ومواد دسمة ؛ تصبح ثقيلة على المعدة ، وعسيرة الهضم.

تعطي المئة غرام من اللحم المشوي ٢٠٠ حروري ، ومن المقلي بالسمن من ٦٠٠ ـ ٧٠٠ حروري . وبسبب غناه بالبورين فيمنع عن المصابين بداء الصرع ، والتسممات .

لحم الخيل : إن تركيب لحم الخيل قريب جداً من تركيب لحم الثور ، ويفترق عنه في فقره بالدهن ، وغناه بسكر العنب « Glucose » وسكر الكبد « Glycogène » اللذين يعطيانه المذاق السكري الخفيف .

إن لحم الخيل يتمتع بقيمة غذائية جيدة ، ويمكن تناوله نيئاً لأنه لا ينقل أي طفيلي ، وهو مضاد للدودة الوحيدة ، ولكن يجب التيقن من أنه لحم خيل أكيد ، فكثيراً ما يخلط بلحم الثور وغيره من اللحوم .

يصلح لحم الخيل للأطفال ، وللنقهاء ، وللمصابين بفقر الدم ، والإعياء . والمصابون بمرض السكر يجدون نفعاً في لحم الخيل أكثر من اللحوم الأخرى ، رغم وجود السكر فيه بنسبة ٥ ٪ .

* لحم الظبي (الغزال) : يتفسخ بسرعة إذا اصطيد بعد المطاردة ، لكثرة احتوائه على السموم الناجمة عن الاحتراقات ، ثم جريانها في الدم أثناء العدو .

لحم الأسماك :

* لحم السمك : كان يسود اعتقاد بأن لحم الأسماك يضر بالمرضى بسبب ارتفاع نسبة الملح فيه ، فلذلك كان يحرم على المرضى تناول لحوم الأسماك. غير أن الأبحاث العلمية الأخيرة أثبتت خطأ هذا الرأي ، وأوضح البروفسور « فندروت » مدير القسم الأول في مستشفيات همبورغ بالمانيا : أن ما تدخره لحوم الأسماك ـ حتى العائشة في المياه الملحة ـ من كميات الملح لا يختلف عنه في اللحوم الأخرى ، بل وتقل نسبته عن تلك اللحوم في بعض الأحيان ، فنسبة الملح في لحم الدجاج ٧٥ ملغ في كل مئة غرام ، وفي لحم البقر ٧٢ ، بينما النسبة في الاسماك ٧٢ .

لقد أعلن الدكتور فندروت هذا الرأي في مؤتمر علماء التغذية في المانيا وأيده بالاختبارات الطويلة الشاقة التي أجراها ، فكان له صدى عظيم في أوساط العلماء ، لأن الاعتقاد بعدم صلاحية لحم السمك للمرضى كان سائداً منذ زمن بعيد ، وكان الأطباء يتشددون في حرمان المرضى منه ، بينما كانت النظرية خاطئة من أساسها .

(لمعرفة مزايا لحوم الحيوانات الأخرى في الطب الحديث ينظر في بحوث الحيوانات التي ذكرت في مكانها من القاموس ، مثل : الأرنب ،

الأوز ، الأيل ، البط) .

ماذا يقال ضد اللحم :

وبعد الحديث الطويل عن اللحم من وجهة نظر أنصاره ، لا بد من إيراد بعض آراء خصومه وأعدائه :

قال الدكتور الأستاذ لينوسيه : من المؤكد أن اللحم يحدث تسمماً بطيئاً للجسم ، وهو عامل مهم لاحداث داء البولة الدموية وداء المفاصل .

وقال الدكتور هوشار : إن الغذاء الحيواني ليس بغذاء ، بل هو تسمم مستمر

إن الأمراض الناتجة عن الافراط في أكل اللحم هي : النقرس ، والروماتيزم ، والسكر ، وتصلب الشرايين ، وبعض الاصابات الكلوية والكبدية .

إن اللحم منبه للدماغ والعضلات ، والافراط فيه يضعف المخ والعضلات ، وهو لا يكون دائماً غذاء منوعاً .

وقال الدكتور « وودلاند » الأستاذ العالمي في التغذية : إن الاكثار من تناول اللحوم يضر بصحة الانسان ضرراً بليغاً ؛ إذ يعتبر الحد الأقصى الذي يستطيع جسم الانسان الكامل أن يهضمه ويمثله من اللحوم هو (١٤٠) غراماً في الأربع والعشرين ساعة .

وعلى ذلك ؛ فالأفراد الذين يسرفون في تناول اللحوم ؛ يعرضون صحتهم للسقم ، لأن كل ما يزيد عن طاقة أجسامهم ، لا بد أن يتخلصوا منه ، وهذا يجهد الكليتين مما قد يؤدي إلى التهاب الكلى على مر الأيام .

ويؤكد علماء كثيرون اليوم على أن الحقائق العلمية أثبتت أن أكلة اللحوم معرضون للاصابة بارتفاع الضغط الدموي ، وتصلب الشرايين ، وغيرها من الأمراض ، بينما النباتيون بعيدون عن هذه الأمراض ، أو ـ على الأقل ـ إن نسبة إصابتهم بها أقل من نسبة إصابة اللحميين بها .

لمن يصلح اللحم ولا يصلح :

وإلى جانب اللحميين والنباتيين يوجد فريق ثالث ـ هو الأكبر والأقرب إلى المنطق والواقع ـ يؤكد أن غذاء الإنسان المفضل هو ما جمع بين اللحوم

والنباتات بنسب مركزة دقيقة معقولة ، ويرون أن اللحم يصلح لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة ، ويصح أن يتناول منه الشخص يومياً من ١٠٠ـ١٥٠ غراماً ، ويعطى الطفل من عصير اللحم حين بلوغه السنة ، وبعدها يعطى اللحم المشوي المهروس ، أو المطبوخ ، حين تنبت أسنانه ويستطيع المضغ . ومنذ بلوغه السنة السابعة أو الثامنة يعطى من جميع أنواع اللحم كالبالغين .

ويعطى اللحم للناقهين حتى ٢٠٠ غ في اليوم . ويعطى اللحم غذاء للنمو ، ولذوي الأعمال الجسدية والعقلية ، على أن ينقص الشيوخ منهم المقدار اليومي ، فيكفي مئة غرام في اليوم ، ولا ضرورة لتناولهم اللحم في كل يوم .

ويعطى اللحم يومياً ـ خصوصياً ـ للمسلولين ، والمصابين بفاقة الدم ، ومنهوكي القوى ، والنساء الحاملات .

وعلى المصابين بارتفاع الضغط ، والروماتيزما ، والتهاب المفاصل ، والبول الزلالي ، والاحتقان ، والتهابات الكلى ؛ أن يخففوا من تناول اللحم .

نسبة استهلاك اللحم في العالم :

إن أكثر البلدان استهلاكاً للحم اليوم هي : الأرجنتين التي يأكل الفرد فيها ١١٤ كيلوغراماً في السنة ، ثم استرالية التي يأكل الفرد فيها ١١٢ كلغ ، فنيوزيلاندا ١٠٦ كغ ، فأمريكة الشمالية ٧٥ كغ ، فكندا ٧١ كغ ، فالدانمرك ٦٥ كغ ، ففرنسة ٤٥ كغ .

أما البلاد التي تستهلك مقادير بسيطة فهي : ايطالية ١٧ كغ في السنة للفرد ، ومصر واليونان ١٠ كغ ، فاليابان والهند ٢ كغ ، وهذه تعتبر بلاداً فقيرة .

ومما يذكر أن قبائل الاسكيمو يتألف غذاؤها من اللحم ومشتقاته ، والفلاح الأرجنتيني يتناول في اليوم نحو كيلوين من اللحم !

وقد تبين لبعض الأقوام أنه يمكنهم الاستغناء عن اللحم واستبداله بمواد أخرى دون أن تصاب أجسامهم بأي ضعف ، من هؤلاء سكان جبال الصرب يحتفظون باجسامهم قوية ونشيطة وهم لا يتناولون إلا خمسين غراماً يومياً .

نصائح لحفظ اللحم :

* أحسن طريقة لحفظ اللحم طازجاً هي غسله بالخل ، ثم وضعه في البراد (الثلاجة) ، واللحم سريع الفساد ولذا يجب العناية به .
* ومن الطرق الحسنة لحفظ اللحم في الثلاجة : تقطيعه قطعاً صغيرة تعبأ في علب من الكرتون المبطن بالورق المصنوع من السليلوز ، ويجب ألا ينفد الثلج من الثلاجة لضمان استمرار البرودة ، وتبدل درجة الحرارة داخل الثلاجة يعرض اللحم لتأثير الجراثيم الضارة .
* يجب أن تطبخ اللحوم المحفوظة في البراد فور ذوبان الجليد عنها وإلا فقدت كثيراً من نكهتها وطعمها ، ويتبدل لونها ، وتفقد قوة مص الماء .
* حين شوي اللحم يجب : أن تحمى المشواة قبلاً وتكون الحرارة شديدة ، ثم تخفف .
* يجب أن يشوى اللحم بلا ملح لحفظ مادة الحديد فيه ، ويضاف الملح بعد الشوي ، والأحسن دهنه قبل الشوي بزيت الزيتون .
* يفضل ألا يحفظ اللحم في براد البيت أكثر من يومين أو ثلاثة .
* يجب تسخين المقلاة جيداً قبل وضع اللحم فيها ، ثم توضع الزبدة أو الزيت ، ثم اللحم ، ولا تستعمل بقايا الزبدة أو الزيت مرة ثانية .
* عند شراء اللحم اختر لحم الفخذ أو الصلب أو الأضلاع الخلفية ، وإذا لم تجدها ، فخذ من لحم الصدر ، وما كان وراء البطن ، ثم الأضلاع الأمامية والوسطى .
* حين شراء لحم الغنم ، اختر لحم الخروف الصغير العظام، السمين ، وحمرة لحمه قاتمة ، ولون دهنه أبيض ناصعاً صلباً . واضغط اللحم بيدك فان بقي منكمشاً فهو لحم عجوز .
* لحم العجل الجيد هو ما كانت حمرة لونه ناصعة ، ودهنه شديد البياض والصلابة . وتجنب اللحم الذي يخالط لونه صفرة ، أو يكون لونه أرجوانياً.



اللِّفْت

Le navet (Brassica napus) (The turnip)

بقل زراعي جذري من الفصيلة الصليبية « crucifères » التي تشمل اللفت والكرنب ، والفجل ، والخردل وغيرها . وله ضروب كثيرة يطلق عليها اسم « Rave » . اسم اللفت العلمي « Brassica napus » ،ولفظ « اللفت » سامي الأصل وله أشباه في اللغات الآرامية والعبرية والآشورية . وكانت العرب تطلق لفظة « اللفت » على الكرنب أيضاً ، وكانت المعاجم القديمة وكتب المفردات تطلق على اللفت اسم « السلجم ، الشلجم » ـ وفي التركية شلغم منقولة عن الفارسية ـ ولكن كلمة اللفت خصصت في الاصطلاح الحديث ـ منذ القرن الماضي بهذا النبات اللفت « Le navet » ، وكلمة « السلجم » خصصت بالنبات المعروف باسم « Colza » « Brassica campestris » وهذا نبات زراعي دهني يستخرج منه زيت معروف يؤكل .

اللفت في التاريخ :

لم يعرف مهد اللفت الأول ، ولكن المعروف أن إنسان ما قبل التاريخ قد عرف عدة أنواع من النباتات الجذرية وأكلها مثل : الجزر والكرنب واللفت والشمندر وغيرها .

وعرف أيضاً أن القدماء كانوا يأكلون اللفت وغيره من هذه النباتات مشوية تحت رماد مواقدهم البدائية ، كما نأكل اليوم البطاطا المشوية وغيرها .

وقد ذكر عدد من المؤلفين من تيوفراست « Théophraste » إلى بليني « Pline » أن ديوسقوريدس « Dioscoride » أمر مرضاه أن يستحموا بماء اللفت ، وأن القابلات في العصور القديمة كن يضعن كمادات من اللفت على أثداء المرضعات المتورمة لتسهيل مرور الحليب منها في أوقات الرضاع .

وفي القرون الوسطى كانت تجارة اللفت رائجة ، كان يباع في الشوارع مع أقرانه من النباتات الجذرية ، وقد جاء في كتابات « شارل ديستيين » وصف لشخص سمين لطيف قال فيه « ... إنه ضخم جداً ، لكن ذوقه لطيف مرح أكثر من اللفت ! » .

اللفت عند العرب :

وعرف العرب اللفت وتذوَّقوه ، وتحدث عنه أطباؤهم ، ووصفه الشاعر « ابن رافع الأندلسي » بأبيات قال فيها :

كـأنمـا السَّلْجَـمُ لمـا بـدا ... في حسنه الرائق ؛ في غير مَيْنْ
قطـائِـعُ الكـافـور مَلْمُومـةً ... لمبصِـرِيهـا ، أو كُـرَاتُ اللُّجَيْنْ

وقال شاعر آخر :

يا حبَّـذا السلجـمُ من مـأكل ... بنفعـه فـاقَ جميـعَ البُقُـولْ
كـم فيـه مـن منفعـة جَمَّـة ... إحصـاؤهـا من غـير مَيْنٍ يطولْ

اللفت في الطب العربي :

وذكر أطباء العرب أن من اللفت بري وبستاني ، والبري صنفان كبير وصغير ، ولكل منهما صفات وخواص .

إن فروع اللفت الدقيقة إذا سحقت وأكلت بالعسل نفعت لمرض الطحال ، وعسر البول ، وإذا هرست ووضعت على الأورام حللتها .

وجذره الكبير يدر البول ، وهو مغذٍ كثيراً ويولد رياحاً ونفخاً ، وهو عسر الانهضام ، وإذا وضع طبيخه على النقرس وشقاق البرد نفعهما ، وإذا تضمد بورقه أو بزره المدقوق ينفع كذلك من النقرس وشقاق البرد وماء طبخه ينفع من الحكة المرارية .

وذكر ابن سينا : أنه إذا أخذت لفتة وحرقت وأذيب في تجويفها شمع بدهن ورد على رمادها كان ذلك نافعاً من داء الثعلب العتيق . وينفع ذلك أيضاً من الشقاق المتقرح العارض من البرد ، واللفت المطبوخ يفعل مثل ذلك ضماداً ، وهو بطيء في المعدة .

اللفت في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر من تحليله أن من العناصر الأساسية التي يتركب منها : عدة أملاح معدنية : هي : الكلسيوم ، الفسفور ، البوتاس ، المنغنيز ، الكبريت ، اليود ، الزرنيخ . وفيه سكاكر ٧,٤ ٪ ، وفيتامينات (أ ، ب ، ج) وبخاصة في أوراقه ، والحديد ، والنحاس .

أما خصائصه فهو : مجدد لنشاط الجسم ، مطهر ، مدر للبول ، مرطب ، نافع للصدر ، ملين ، مزيل للتعب ، مفتت للحصى ، مهدئ للسعال ، نافع للصرع ، والوهن النفسي والعقلي ، وللنزلات الصدرية ، والاكزيما وحب الشباب ، وضد السمنة .

يستعمل داخلياً منقوعاً في الماء أو الحليب (١٠٠ غ في ليتر ماء) يشرب في أمراض الصدر والخناقات وغيرها . وتحفر لفتة قليلاً وتملأ بقليل من السكر وتترك ، فيذوب السكر ويتكون شراب لذيذ مفيد ، أو تقطع حلقات مع البصل ويوضع السكر عليها .

ولمكافحة الاكزيما وحب الشباب يؤكل في كل يوم من اللفت النيء . واللفت الذي يطبخ يصبح سهل الهضم جداً ، ويؤكل النيء أيضاً مبشوراً . وبزور اللفت تغلى (٦ غرامات) مع زهر الزيزفون وتشرب لاذابة الحصى ، ولأمراض البرد ، وللسعال .

ويستعمل خارجياً : ضد الخناق ـ تقطع لفتة كبيرة قطعاً صغيرة وتسلق في نصف ليتر ماء ، وتستعمل غرغرة .

ولمعالجة تشقق الأيدي والأرجل من البرد تطبخ لفتة بقشرها ، وتقطع نصفين ويفرك بها المكان المتشقق وتعصر عليه ، ويفعل هذا بالخراجات والدمامل

وأوراق اللفت يجب استعمالها في الصلصات النيئة ، أو الحساء ، للاستفادة من اليود والحديد والنحاس التي فيها في مكافحة تضخم الغدة الدرقية ، ولتنشيط كريات الدم الحمر وصبغة الدم ، كما أن زرنيخه يساعد في تشكيل الكريات

الحمر والبيض في الدم .

وقد قيل : إن تناول اللفت يوجد مناعة من الاصابة بالزكام في الشتاء ، ومن ضربة الشمس ، ومن مرض الجذام ، ومن جراثيم الأمراض السارية .

اللفت في الغذاء :

إن اللفت ضعيف الغذاء ،فمئة غرام منه لا تزود الجسم بأكثر من ٣٠ـ٤٠ حرورياً ، ولكن يحوي نسبة جيدة من فيتاميني (أ) و (ب) ، كما أنه هو والملفوف النباتان الوحيدان المحتويان على الزرنيخ ، وغناه بالسكا كر والكبريت يجعله متوسط الهضم لا تتحمله المعد والأمعاء الحساسة والضعيفة .

وعلى ذوي المعد السليمة أن يتناولوا منه دائماً ، بشرط أن يكون طازجاً وفتياً لأن المسن منه والقديم صعب الهضم ، ويوجد أرياحاً في الأمعاء والأحسن طبخه . وينصح بتناوله الأشخاص البدنيون بسبب قلة غذائه ، والأشخاص المعرضون لأمراض جلدية بسبب غناه بالكبريت .

ويمنع عن مرضى السكر لكثرة المواد السكرية فيه ، وعن ضعاف الكبد والمعدة والأمعاء .

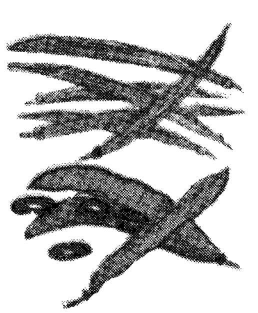
وعند شرائه ينتخب الثقيل المملوء ذو الجلد الناعم اللماع . وعند طبخه يستحسن أن يطبخ حساء ويخلط معه بطاطا لتخفيف ثقله ، وبالتالي عسر هضمه.

زيت اللفت :

هذا ، ويستخرج من بذور أنواع اللفت زيوت ، منها ما يصلح للأكل ، ومنها ما يستعمل بكثرة لدهن أرغفة الخبز الافرنجي قبل خبزه ، ولتزييت المنتجات الصوفية ، وللصابون ، ولبديلات المطاط ، ولأطفاء أوتلطيف ألواح الصلب ، ولتزييت الآلات الدقيقة

اللوبياء

Le dolic, le dolique (The cow-pea)



بقلة زراعية سنوية من فصيلة القرنيات الفراشية التي منها الفاصولياء والبزلياء والفول وغيرها ، ولها أنواع عديدة .تعرف اليوم في الشام والعراق ومصر باسم « لوبيا » ، وفي لبنان « لوبيا مسلّات » ، بينما يطلق اسم « لوبية » على الفاصولياء .

وكان العرب يطلقون لفظ « لوبيا » على أنواع عديدة من نباتات متقاربه الجنس ، ولها اسماء عديدة ، منها : لُوبِيَاء ، لَوْبِياء ، لوباء ، لووبا بالفارسية ، وتامر ، ودِجَر ـ والأخير من الهيروغليفية ، و « لوبيا » سرياني من أصل يوناني.

ربما كان موطن اللوبياء الأصلي من أواسط افريقية ، وزرعت في جنوب شرق آسية منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة ، ووصلت إلى الهند الغربية في القرن السابع عشر ، وإلى الولايات المتحدة الأمريكية في القرن الثامن عشر وهي اليوم ـ بأنواعها ـ محصول هام في جنوب الولايات المتحدة والهند والصين ، وتستعمل غذاء للانسان ـ خضراء ويابسة ـ وللماشية والطيور .

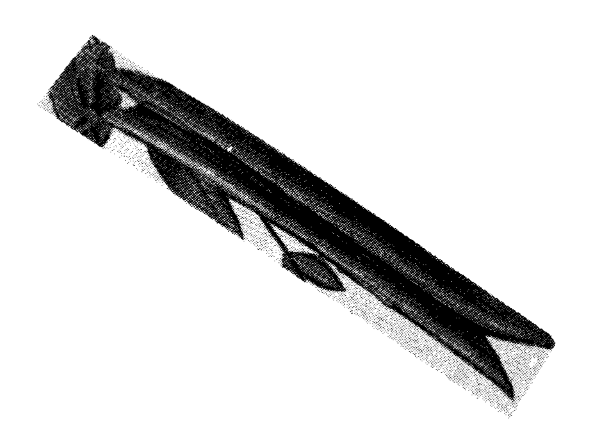
اللوبياء في الطب القديم :

وصفت في الطب القديم بأنها تخصِب البدن ، وتدر الحيض والبول ، وتلين الطبع . وتنفع من أوجاع الظهر والكُلَى ، وتهيج الرغبة الجنسية (خصوصاً مع الزنجبيل) ، وتفيد في أوجاع الصدر والرئة. وهي تولد نفخاً ورياحاً وبلغماً ، ويدفع ضررها بأكلها مع الكمون والصعتر والفلفل والعسل والزيت والخردل والقرفة ، وأجود ما أكلت رطبة بالجوز والزيت .

اللوبياء في الطب الحديث :

ووصفت في الطب الحديث بأن خواصها قريبة الشبه بالفاصوليا والبزلياء ولكنها فقيرة في بعض المواد الموجودة فيهما وفي غيرهما من الخضر المشابهة لها،

كما أن قيمتها الحرارية لا تتجاوز ٣٥ وحدة حرارية في المئة ، وهي تحوي ٨٦,١ ٪ من الماء ، و ٧,٦ من المواد النشوية ، و ٢,٤ من البروتئين ، ١,٥ من الألياف ، و ٠,٢ من المواد الدسمة ، و٢,٢ من الرماد . وعلى هذا فان قيمتها الغذائية أقل من قيمة الفاصولياء والبزلياء ، وتشاركهما في بعض الخصائص الحسنة أو السيئة الموجودة فيهما (ر . الفاصولياء ، البزلياء) .



اللَّوْز

L'amandier

(The Almond-tree)

شجر مثمر من فصيلة الوردیات « Rosacées » التي تشمل أكثر أشجار الفواكه كالمشمش والكرز والسفرجل والدراقن وغيرها ، ويسمى « اللوز ، والمّنْج ، والمَزْج » .

لشجر اللوز نوعان : نوع بزره مر لا يصلح للغذاء ، ونوع بزره حلو يؤكل ويتوطن شرقي منطقة البحر المتوسط ، وهو يزرع منذ قرون عديدة في كثير من المناطق ، وله أصناف لا تحصى ، وثمرته « اللوزة L'amande » لبعضها غلاف رقيق مثل الورق ، ولبعضها غلاف صلب سميك ، وللبزرة الداخلية قشرة رقيقة تقشر بنقع البزرة في ماء غال مدة من الوقت .

اللوز في اللغة والشعر :

ووصف اللوز في المعاجم العربية القديمة بأنه : « عربي في بلاد العرب كثير». ولفظ اللوز : اسم للجنس ، الواحدة : لوزة ، وأرض مَلَازة : فيها أشجار من اللوز. وقيل : اللوز صنف من المِزْج ، والمزج ما لم يوصل إلى أكله إلا بكسر، وقيل المزج : هو اللوز المر. ومن أسماء اللوز « القُمْروص » ونحت منه فعل ، فيقال : قَمْرَصَ الرجلُ ـ أي أكل اللوز.

هذا من الجهة اللغوية العربية ، أما من الجهة الأدبية ، فان بعض شعراء العرب تحدثوا عن اللوز ، منهم الشاعر ـ الخليفة العباسي ـ ابن المعتز قال :

ثـلاثـةُ أثـوابٍ عـلى جَسَدٍ رَطْبِ ... مُخـالِفَةُ الأشكال من صَنْعةِ الرَّبِ
تَقيـهِ الـرَّدى في ليلـه ونهـاره ... وإنْ كان كالمسجـون فيها بلا ذنبِ

وقال أبو طالب المأموني :

ومُستجِنٌّ عـن الجانِين ممتنـع ... بحُلَّـةٍ لم تَحُكْهَـا كَـفُّ نَسَّاجِ
دُرٌّ تكَـوَّن مـن عـاجٍ تَضَمَنَـهُ ... في البَّر ـلا البحرِ ـأصدافٌ من السَّاجِ

اللوز في الطب القديم :

وأكثر أطباء العرب والأطباء القدماء من الحديث عن اللوز وفوائده الغذائية والعلاجية ، وأهم ما قالوه :

اللوز الحلو : ينقي الصدر ، ويفتح السدد والربو ، وينقي الرئة ، ومع مثله من السكر ، ونصفه من الزبيب اليابس يقطع السعال المزمن . وملازمة أكل اللوز تسمِّن ، وتحفظ القوى ، وتصلح الكلى ، وتزيل حرقة البول ، وتقوي الأعضاء ، وتحفظ جوهر الدماغ .

واللوز المقشور أسهل هضماً ، والمربى أعظم في التغذية والتسمين وإصلاح الكلى . ودهنه ألطف من ذلك كله ، والأخضر يشد اللثة ، ويقوي المعدة .

وإذا أكل اللوز بقشره قبل أن يصلب ويشتدّ سكن ما في الفم واللثة ، من الحرارة ، واللوز الطري يصلح بِلَّة المعدة ، وإن قلي يابساً ليَّن الحلق لكنه ثقيل على المعدة ، وإن أكل بالسكر زاد في المني ، وسهل انهضامه .

أما اللوز المر فلا شيء يعادله في إزالة الأخلاط الغليظة والربو والسعال ، وأورام الصدر والرئة ، وأمراض الطحال والكبد واليرقان والسدد بالعسل ، والقولنج والمغص بماء العسل أكلاً . وهو يجلو النمش والكلف إذا طبخ أصل شجره ووضع على الوجه ، وهو ينفع من وجع الأذن إذا قطر زيته فيها ، وغسل الرأس يمنع الحزاز . وهو يقوي البصر ، وينفع من الحكة ، ويفتح سُدَد الكبد ، ويعين على نفث الأخلاط الغليظة من الصدر والرئة .

اللوز غذاء ودواء :

ظهر من تحليل اللوز أن الأخضر منه يحوي من الماء ٨٨ ٪ واليابس ٤,٤٠ ، ومن المواد الآزوتية : الأخضر ٥,٦٧ واليابس ١٨,١٠ ، ومن المواد الدسمة : الأخضر ٢,١٩ واليابس ٥٤,٢٠ ، ومن السكر : الأخضر ٠,٤٢ ، ومن المواد المختلفة : الأخضر ٢,٧٩ واليابس ١٨ ، ومن الألياف : الأخضر ٠,٣٩ ، واليابس ٢,٨٠ ، ومن الرماد ، الأخضر ٠,٩٦ ، واليابس ٢,٥٠ ٪ ، وفيه من

الزيوت من ٥٥ـ٧٥٪ ، ومن الأملاح المعدنية : الكلسيوم ، الفسفور ، البوتاس ، الكبريت ، المنغنيز ، ومن الفيتامينات (أ) (٥,٨ وحدات دولية في الغرام الواحد) و (ب) (٠,٦ وحدات دولية في الغرام) . وكل مئة غرام من اللوز تعطي (٦٠٦) حروريات ، واللوز أغنى من الجوز والبندق وفستق العبيد بفيتامينات (ا) و (ب) .

أما خصائصه ، فهو غذاء متوازن ومغذ جداً ، ومنشط ـ وبخاصة الأعصاب ـ واليابس منه ينوب مناب اللحم لدى بعض الأشخاص ، وهو مرمم للجسم ، ومطهر للأمعاء ، ويهضم جيداً إذا حُمِّص قليلاً .

* يستعمل اللوز داخلياً : للحاملات والمرضعات ، وللرياضيين ، ولمرضى الأعصاب ، وللمصابين بالوهن الجثماني والعقلي ، والالتهابات ، وتشنجات الحلقوم وطرق التنفس ، ولمرضى الجهاز البولي والمعدة والأمعاء ، والحصى ، والسل ، والناقهين ، والمعرضين للأمراض ، وللمصابين بالامساك ، والتعفن الامعائي ، ومرضى السكر .
* ويفيد اللوز في تقوية الدماغ والنخاع الشوكي ، والجهاز العصبي ، والنظر ، ويفتح مجاري البول ، ويكافح الأرق .

ويقول الطبيب الأستاذ « باراندیل » مدير مخابر فيتري أنه أعاد القوة إلى شخص ضعيف باعطائه مزيجاً من مسحوق اللوز والتين .

* وحليب اللوز يعطى للمصابين بالتشنج ، والتهاب المعدة والأمعاء ومسالك البول ، وخفقان القلب ، ونوبات السعال .
* وزيت اللوز يعطى ضد الخناق الصدري ، والسعال المتناوب ، ويعطى ثلاث ملاعق كبيرة منه ـ بين وجبات الطعام ـ لانزال الرمال البولية .

ولمعالجة الاكزيما والحروق ، وأمراض الجلد تدهن بزيت اللوز ، ولآلام الأذن تنقط قطرات من دهن اللوز في الأذن .

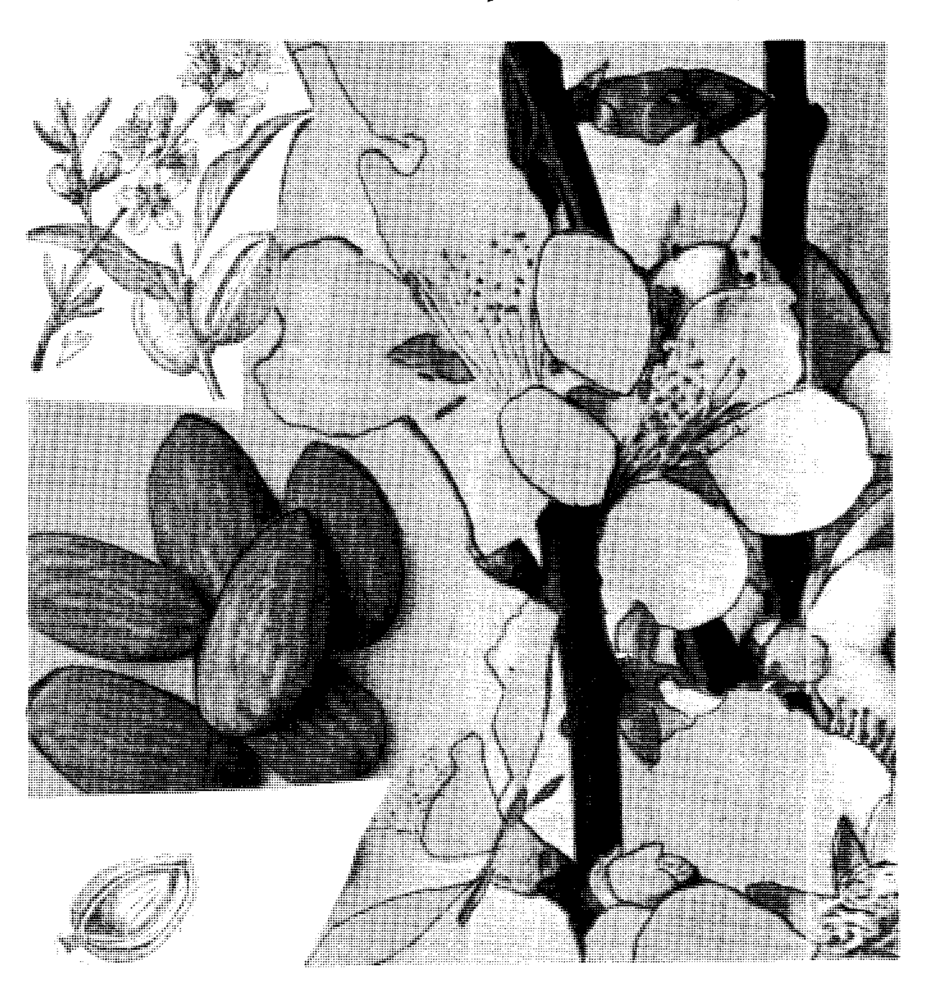
ولمعالجة التهاب عضلة الشرج وتخفيف آلام البواسير : تدهن بمزيج من

زيت اللوز بالبيض . ومستحلب اللوز يغلى مع القمح فيكون غذاء للأطفال .

وورق اللوز الحلو مع زهره يفيد في طرد الدود وإدرار البول (يغلى ٣٠ غ من الورق بالماء مع ١٥ غ من الزهر ويشرب) .

هذا ، ويستعمل اللوز المر في الطب بشكل كمادات توضع على مكان آلام الصداع ، المغص المعدي ، مغص الكلى ، مغص الكبد ، الروماتيزما .

ومعجون اللوز المر يستعاض به عن الصابون لغسل الاكزيما ، ولازالة النمش الجلدي ، ورائحة الرجلين والإبط .



اللَّيْمُون

Le citronnier (The lemon)

يطلق اسم الليمون « Citrus » على جنس أشجار مثمرة فيه أنواع : الليمون الحامض « Le citronnier, le limonier » ، البرتقـــال « L'orangier » ، الأتــرج « Le cédratier » ، النارنج « Le Bigaradier » ، الليمـون الحلـو « Le limettier » ، المَنْدَرين « اليوسفي «Le Mandarinier» ، ليمون الجنـة « Le Grape-fruit » . ولكل نوع من هذه الأنواع ضروب وأصناف .

وقد تحدثنا عن الأترج والبرتقال ، وليمون الجنة (الغريفون) في مكانها ، وحديثنا الآن عن الليمون الحامض الذي يسمى بالفرنسية «Citronnier, Limonier» وبالانكليزية «Citron tree, Lemon-tree» ، وباللسان العلمي « Citrus limonum » .

ويوصف هذا النوع بأنه شجر مثمر من الفصيلة البرتقالية « Aurantiacées ou Hespéridées » وفيه ضروب أيضاً تحمض بحمَّاضها الأطعمة .

يعرف بالعربية باسم « اللَّيْمُون » ، وقد تسقط نونه فيقال « الليمو » ، وهذا معرب « لَيْمُو » الفارسية ، وكان يسمى في بعض بلدان سواحل الشام « المراكبي » نسبة إلى المراكب التي كانت تنقله قديماً ، وما زال هذا الاسم متداولاً فى طرابلس وغيرها .

تاريخ الليمون :

قيل إن أصل الليمون من الهند ، ومنها انتقل إلى العالم كله ، والأرجح أن كلمة « ليمون » محرفة عن اللغة الهيروغليفية ، لأن الليمون اسمه فيها « مِمُون » وهو أقدم اسم عرف في العالم لشجر الليمون وثمره . وكان المصريون القدماء يعرفون الليمون كل المعرفة واستعملوه في طبهم ، وبخاصة لمكافحة السموم ، وحتى اليوم ما يزال الليمون الصغير الحجم الذي يكثر في مصر يدعى (بنزاهير) ،

وقيل هذه لفظة فارسية محرفة أصلها « بادزهير » . ومعناها « ضد السم » ويدعى في العراق « نومي » .

وعرف القدماء ـ من غير المصريين ـ أيضاً الليمون ، واستعملوه في الطعام، وفي الطب وفي الصناعة ، وأطلق على شجرة الليمون اسم « ملكة الفواكه ». لفائدة ثمارها وزهورها وأغصانها وأوراقها . وسمي حامض الليمون في الطب باسم « الليمون الحامض الطبي ـ « Cirus Medica Limonum » .

ومن المؤكد ـ تاريخياً ـ أن الليمون دخل افريقية بطريق العرب ، وعنهم نقله الصليبيون إلى أوربة .

في الشعر العربي :

وورد ذكر الليمون في كتب المفردات والنبات والطب العربية وأشادت كثيراً بفوائده وخصائصه ، وجمال شجره وطيب رائحة زهره ، وكان لبعض الشعراء العرب نصيب في الحديث عن الليمون ، منهم الشاعر السري الرَّفاء الذي قال فيه :

واصْطَبَحْنَاهَا على نهـ	ـرٍ بصفو الماء يَجْرِي
ظَلَّلتْهُ شَجَرَاتٌ	عِطْرُها أطيبُ عِطرِ
فَلَكٌ أَنْجُمُهُ اللَّيْـ	ـمُو فمن بيضٍ وصُفْرِ
أُكَرٌ من فضّةٍ قد	شَابَهَا تلويحُ تِبْرِ

وقال شاعر آخر :

أُنظُرْ إلى الليمونِ في شَكْلِهِ	وحُسْنِهِ لما بَدَا للعَيَانْ
كأنهُ بَيْضُ دَجَاجٍ وقد	لَطَّخَهُ العابِثُ بالزَّعْفَرانْ

في الطب القديم :

وفي الطب القديم أسهب علماء الطب والنبات والغذاء في ذكر خصائص الليمون وفوائده ، وخلاصة ما قالوه : الليمون مركب من ثلاثة أجزاء مختلفة المنافع والقوى ، وهو : القشر ، والحُمَّاض ، والبزر . أما قشره فيتبين في طعمه

عند مضغه مرارة كثيرة وحرافة قليلة وقبض خفي ؛ وله مع ذلك عطرية ظاهرة. وبهذه صار مقوياً للمعدة ، منبهاً لشهوة الغذاء ، معيناً على جودة الاستمراء ، مطيباً للنكهة ، محركاً للطبيعة ، مطيباً للجشاء ، مقوياً للقلب ، مصلحاً لكيفية الأخلاط الرديئة ، وفيه مع ذلك « بادزهر » يقاوم مضار السموم المشروبة والمصبوبة ويخلص منها .

وكغذاء هو عسر الانهضام ، بطيء الانحدار ، قليل الغذاء . والمعتصر بقشره شديد الجِلَاء ، قوي التقطيع للأخلاط الغليظة اللزجة ، ملطفاً لها ، يبرد التهاب المعدة واللوزتين والخوانيق ـ غرغرة . وينفع من الحميات ، والبثور والأورام في الحلق واللهاة واللوزتين والخوانق ـ غرغرة . وينفع من حدة المِرّة الصفراء ، والكرب ، والغثي ، والغم . يسكن الصداع والـدوار والسدد ويفتح شهوة الطعام ؛ ويزيل وخامة الأطعمة الكثيرة الدهن واللزوجة، ويغسلها من الفضلات ، ويقاوم السموم القتالة .

أما زهر الليمون فان فيه « بابادزهرية » تقاوم السموم ، والمملوح منه يطيب النكهة والجشاء ، ويقوي المعدة ، ويعينها على هضم الأغذية الغليظة ، ويقوي القلب والكبد ، ويفتح سُدَد الكبد ، ويدر البول . وينفع من كثير من العلل الباردة كالفالج والاسترخاء . وحماضه (عصيره) حامض ، ويتحول في الجسم إلى قلوي ، ويكون مبرداً (أي مزيلاً للحموضة ووخامة الطعام والهضم) ، وهو يقوي المعدة والشهوة ، ويجيد الهضم ، ويقطع القيء ، وينفع من العطش ، ومن الحميات الصفراوية والعطش ، والبلغم ، ويروِّق الدم ، ويردع السوداء . وحراقة قشره طلاء جيدة للبرص ، وقشره يطيب النكهة إمساكاً في الفم ، وعصارة قشره تنفع من نهش الأفاعي ، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء، وورقه هاضم للطعام ، مسخن للمعدة ، موسع للنفس إذا ضاق من البلغم . وحبه يحلل الأورام التي في المعدة ويسهل البطن .

في الطب الحديث والغذاء :

تستعمل ثمار الليمون في عدة أشكال ، وكذلك خلاصته التي تستخرج بالضغط على لبه وعلى قشره ، والثمار الخضر منه تعطي من الخلاصة أكثر من الناضجة . ومما يذكر أنه لاستخراج كيلوغرام واحد من الخلاصة يجب عصر ما يقرب من ثلاثة آلاف ليمونة ! ولب الليمون يستعمل في إعداد حامض الليمون .

إن ٣٠ في المئة من عصير الليمون فيها ما بين ٦ ـ ٨ في المئة من حامض الليمون ، وحامض التفاح ، وسترات الكلس ، والبوتاس . وفيها من السكريات : سكر العنب ، وسكر الفواكه ، وسكر القصب . وفيها أمـلاح معدنية ومواد حيوية مثل : الكالسيوم ، الحديد ، الفسفور ، المنغنيز ، النحاس ، الرمل . كما فيها صموغ ، لدائن ، وزلاليات ، وفيتامينات (ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، أ ، ج ، ب ب) التي تلعب دوراً هاماً في التغذية وفي التوازن العصبي ، وفيتامين (أ) الموجود في لب الليمون وفي عصيره الطازج هو أحسن مادة للجلد ، ولعمليات النمو عند الأطفال ، ولتعزيز بناء النسج الجديد . وفيتامين (ج) الموجود بنسبة ٤٠ ـ ٥٠ ملغ في كل مئة غرام من الليمون ، له خواص عظيمة في أوضاع الغدد وعملها ونشاطها ، أما فيتامين ب ب ، فهو العنصر الفعال في حماية الأوعية .

والخلاصة تحوي ٩٥ ٪ من المواد العطرية وغيرها من العناصر المفيدة في الطب وفي الصناعة . .

علاجات بالليمون داخلياً :

لليمون فوائد وخواص جسيمة . ففي اسبانية ـ مثلاً ـ يستعمل بنجاح مؤكد في علل لا تحصى ، منها أنه يستعمل من الداخل لعلاج : التسمم ، وإبادة الجراثيم ، ولتنشيط الكريات البيض التي تدافع عن الجسم ، ويستعمل مرطباً ، ولتهدئة الأعصاب ، ولتقويتها ، والقلب ، وضد الحصى ، والاسهال ، والروماتيزما ، والتهاب المفاصل ، والصرع ، وتعفن الأمعاء ، والرجفان ،

وحصر البول ، واضطراب النبض ، والتهاب الموثة (البروستاتا) والكلى ، والمثانة .

تجمع الغازات في المعدة : يقضى عليها بشرب كوب ماء ساخن بلا سكر عصر فيه نصف ليمونة في صباح كل يوم .

خفقان القلب : تخف شدته بشرب كوب ماء ساخن مع قليل من السكر وعصير نصف ليمونة .

الملاريا : عصير نصف ليمونة مع قهوة مرة تكافح البرداء (الملاريا) .

فساد الدم : يصلح بشرب مئة إلى مئتي غرام من عصير الليمون يومياً .

الهواء الأصفر (الكوليرا) : تكافح بعصير الليمون مع القهوة أو قليل من الماء.

ضعف الجسم : يكافح بنقع ٣٥ غ من الزبيب في كأس من عصير الليمون يشرب كل يوم .

وضد نوبات سوء الهضم ، التشنج ، وداء الحفر ، ولتقوية أوعية الدم ، ولحفظ ضغط الدم ، ومنظفاً ، ومليناً ، ، وضد فقر الدم ، ولزيادة عصارات المعدة والكبد ، ولقطع النزيف ، وضد الدود ، ولطرد الرياح من الأمعاء ، وللحكة الشديدة .

ويستعمل الليمون من الداخل : ضد الحميات ، وطرد جميع أنواع الدود والطفيليات : تقطع ليمونة طازجة شطرين وتنقع في الماء مدة وتشرب ، أو تعصر ليمونة في كأس ماء مسكر وتشرب (لتخفيف حرارة الحميات ، ولمكافحة التقيؤ ، والنزيف الدموي ..

لمكافحة الملاريا : يتبع نظام يقوم على تناول نصف ليمونة في اليوم . ثم ليمونة في اليوم الثاني ، وهكذا يزاد نصف ليمونة في كل يوم حتى يصل العدد إلى عشر ليمونات ، ثم ينقص نصف ليمونة كل يوم حتى النهاية ، ويستمر هذا النظام حتى تناول مئة ليمونة .

ولطرد الدود من الأمعاء : تهرس ليمونة ـ بقشرها وبزورها ولبها ـ وتنقع في ماء ساعتين ، ويعصر النقيع ويصفي ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم

وتكرر العملية إذ لزم الأمر

لمعالجة احتقان الكبد : تقطع ثلاث ليمونات وتغمر مساء بالماء المغلي ويشرب الماء على الريق .

لمحاربة السمنة : ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طول الليل ، ويشرب الماء في الصباح على الريق .

لمحاربة نفخة المعدة والأمعاء : من ٥ـ١٠ نقاط من روح الليمون تمزج مع قليل من العسل وتؤخذ جرعات .

علاجات بالليمون خارجياً :

ويستعمل الليمون من الخارج ، ضد :

الرشح والزكام : توضع قطرات من عصير الليمون في الأنف عدة مرات في اليوم .

النزيف الأنفي : تغمس قطعة من القطن في عصير الليمون ويسد بها الأنف.

القُلاع (بثور الفم واللسان) والحُنَاك (التهاب غشاء الفم) : يغسل الفم عدة مرات بخليط من عصير الليمون والعسل .

الخُنَّاق : تستعمل غرغرة من عصير الليمون يخلط بكأس من الماء الفاتر .

السُّلَاق (التهاب حافة الجفن) : وضع قطرة أو قطرتين من عصير الليمون في كل عين .

الصُّداع : وضع كمادات من عصير الليمون أو شرحات من الليمون على الصدغين .

القروح والجروح المتقيحة : تغسل بعصير الليمون لوحده أو يخفف العصير ويستعمل .

الخَصَر (تشقق من البرد) : يفرك بعصير الليمون .

التهاب الأذن : تعصر قطرات من عصير الليمون في الأذن الملتهبة .

الثآليل : تغسل مرتين في اليوم بخليط من خل قوي نقعت فيه قشور

ليمونتين مدة ثمانية أيام .

تكسر الأظافر : تدهن الأظافر بعصير الليمون صباحاً ومساء مدة اسبوع .

الوجه المدهن : يدهن الوجه المدهن صباحاً ومساء بقطنة مبتلة بعصير الليمون ، (ويترك لينشف مدة عشرين دقيقة) ثم يمسح بكريم ، أو مسحوق .

البقع في الوجه : يدهن الوجه بعصير الليمون مع غسول الوجه .

تجعدات الوجه : يغسل الوجه مرتين في الأسبوع بعصير الليمون .

خشونة اليدين : تدهن الأيدي بخليط من : عصير الليمون ، غليسرين، ماء كولونيا (مقادير متساوية) .

صفرة الأسنان : يستعمل عصير الليمون بفرشاة الأسنان في كل يوم

حساسية الأرجل : يعمل حمام للرجلين بالماء الساخن وزهر الزيزفون ، ويعقبه فرك بعصير الليمون .

عقص الحشرات : يفرك مكان العقصة بشرحات الليمون .

وصفات مفيدة من الليمون :

* يصنع لبن رائب مع عصير الليمون كما يلي : تعصر ليمونة نقطة نقطة على نصف ليتر حليب ويحرك بملعقة ، فيحصل على خليط غني جداً بالفيتامينات.
* لصنع ليموناده تحفظ بالطريقة التالية : يوضع خمس ليترات ماء في وعاء ، وتضاف إليها ليمونة مقطعة حلقات مع قشرها وتحرك مرتين في اليوم ، ويستمر التحريك ثمانية أيام ، ثم تعبأ في القناني ، وتسد ، وتحفظ لحين الاستعمال .
* شراب عادي : يصنع بنقع قشر ليمونتين أو ثلاث في ليتر ماء ويضاف إليه عدة قطرات من عصير الليمون الطازج .
* تركيب مسهل مفيد من ١١ غ من كربونات المنغنيز ، و ١٨ غ من حامض الليمون ، و ٣٠ غ من الماء ،ويعطر الطعم بقشرة ليمون .
* يمكن جعل الليمون أكثر عصيراً إذا غمس مدة خمس دقائق في ماء حار قبل عصره .

* لتنظيف النحاس المسود يفرك بنصف ليمونة ثم يغطى النصف الثاني بمقدار من الملح ويعاد الفرك به .
* لازالة الصدأ عن الثياب توضع شريحة من الليمون بين طبقتين من الثوب فيهما مكان الصدأ ، وتوضع على لطخة الصدأ مكواة محماة كثيراً . وتعاد العملية إذا لم يزل الصدأ في المرة الأولى
* بقع الحبر أو الفواكه والخضر تزول من الأيدي بفركها بعصير الليمون .
* لابعاد العث عن الثياب يعلق في الخزانة جراب صغير يحوي قشراً يابساً.
* قشر الليمون المجفف إذا أحرق في النار يزيل كل رائحة من المنزل .
* أكواع الثياب المتسخة يزول وسخها بدلكها بنصف ليمونة عليها نقط من زيت الزيتون .
* شرب عصير نصف ليمونة مع قليل من السكر في كأس ماء صباحاً يحفظ المعدة في حالة منتظمة .
* دعك فروة الرأس ذي الشعر الأسود بليمونة يوقف سقوط الشعر بسرعة .

فوائد الليمون وأضراره :

إن الليمون هو حقاً غني بفيتامين ج المركز بحسب أنواعه ، وبحسب مكان غرسه ، وتاريخ جنيه ، وعصيره يحوي من ٢٠ـ٧٠ ملغ من فيتامين (ج) في المئة غرام منه ، وعدد من نقاط عصيره يكفي للشفاء من داء الحفر هذا المرض الذي يحصل من نقص فيتامين ج في الغذاء ، والذي كان قبل اكتشاف هذا الفيتامين يفتك بأناس كثيرين ، وبخاصة الذين يفتقر طعامهم إلى الخضر والفواكه كالبحارة وغيرهم .

إن الليمون يمتلك كل خواص الفيتامين ج ، فهو ينشط العضلات ، ويساعد في مقاومة التعب والبرد ، وقد أجريت تجارب به على الحيوانات الصغيرة ، فظهر أن التي أعطيت من هذا الفيتامين في غذائها كانت تقاوم البرد الشديد أكثر من غيرها التي لم تعط منه . وتبين أن عصير الليمون هو علاج ناجع لأمراض

الشتاء . فهو يزيد مقاومة الجسم للمرض ، ويحمي خلايا الكبد ، ويبيد الجراثيم ، وبخاصة الجرثوم الذي يفتك بالغدة الدرقية .

يوصف الليمون لكل الناس ، وفي كل الأعمار بلا استثناء ، بشرط أن يخفف بالماء . إن عصير الليمون الصافي يؤذي في بعض الأحيان لأن ما يحويه من حامض الليمون وحامض التفاح بوفرة يجعلانه مهيجاً لأغشية جهاز الهضم وقد يسبب حروقاً في المعدة .

ولذا ينظر إلى أنظمة النحافة التي تقوم على الأكثار من تناول الليمون نظرة مريبة ، ويطلب إلى متبعيها أن ينتبهوا إلى الأخطار التي تنجم عن تباعها ، وفي طليعة ذلك حروق المعدة والاضرار بمينا الأسنان ، نتيجة لتناول كميات كبيرة من العصير الصافي دون تخفيف حمضه بالماء . مع أن تناول عصير الليمون مع الماء الفاتر صباحاً فيه فوائد كثيرة ، منها طرد السموم من المعدة والكبد ، وحماية خلايا الجسم ، وتعزيز أجهزة الدفاع .

وعلى هذا الأساس يمكن إعطاء عصير الليمون حتى للأطفال بشكل نقاط تضاف إلى حليب البقر الذي يقدم لهم عوضاً عن حليب أمهم ، لأنه أقل حموضة وأكثر فائدة .

ويجب أن يختار الليمون ذو اللون الأصفر اللامع ، أما الليمون الأخضر أو الأصفر الباهت فهو الذي لم ينضج بعد ، ومعنى هذا أن حموضته وفيرة ، وأن فيتامين (ج) فيه قليل ، كما أن الليمون ذا القشرة الرقيقة الناعمة يحتوي على عصير أغزر من عصير الليمون السميك الجلد .

الليمون البنزهير وليمون إيضاليا:

ولا يفوتنا هنا الحديث عن نوعين هامين من أنواع الليمون ، وهما « البنزهير » و « ليمون « الاضـاليا » فالأول نبات من نباتات المناطق الحارة ، شديد الحساسية للصقيع . شجرته ،صغيرة ذات أشواك حادة ، وأزهار صغيرة بيضاء، وثمرته صغيرة ، صفراء مخضرة ، وقشرتها رقيقة ، ولبها حامض ـ بل هو من أشد الثمار لذعة .

يزرع بكثرة في مصر ، وجزر الهند الغربية ، والمكسيك ، وفلوريدا .
ويستعمل في عمل المشروبات ، وكمصدر لحامض الستريك ، وفي الطب لمنع نخر الأسنان ، وهو يحوي من فيتامين (ج) ربع ما يحتويه البرتقال والليمون الهندي (الشادوك ـ الغريفون) ، وهو أفضل من الليمون المسمى « الاضاليا » في جميع مزاياه .

وأما الثاني « ليمون اضاليا أو ايطاليا » فهو شجرة صغيرة، أشواكهاقصيرة ، وأزهارها كبيرة بيضاء وأرجوانية ، وثمرتها بيضية صغيرة ، لونها أصفر ناصل وقمتها مبططة .

يعرف باسم « ليمون الأضاليا » يظن أن منشأه في جنوب شرق آسية حيث كان يزرع منذ القديم ، ومنها وصل إلى الهند ، وزرع في عهد الاغريق والرومان في منطقة البحر المتوسط . تقطف الثمار قبل أن تنضج لئلا تفسد ، وتنضج أثناء التخزين . في تركيبها ٠,٥ ٪ من السكر ، و ٥ ٪ من حامض الستريك .

يستعمل عصيره لعمل الليمونادة وغيرها من المشروبات ، ولتطييب نكهة الطعام ، ولتبييض الثياب وغيرها ، وإزالة البقع ، ويستخرج من قشرته (زيت الليمون) الذي يستعمل في صناعة العطور والصابون وتطييب الطعام وغيره ، وينتج الزيت بكثرة في جزيرةصقلية ، وإيطالية واسبانية ، والأرجنتين، وفلوريدا .

الليمون في الصناعات :

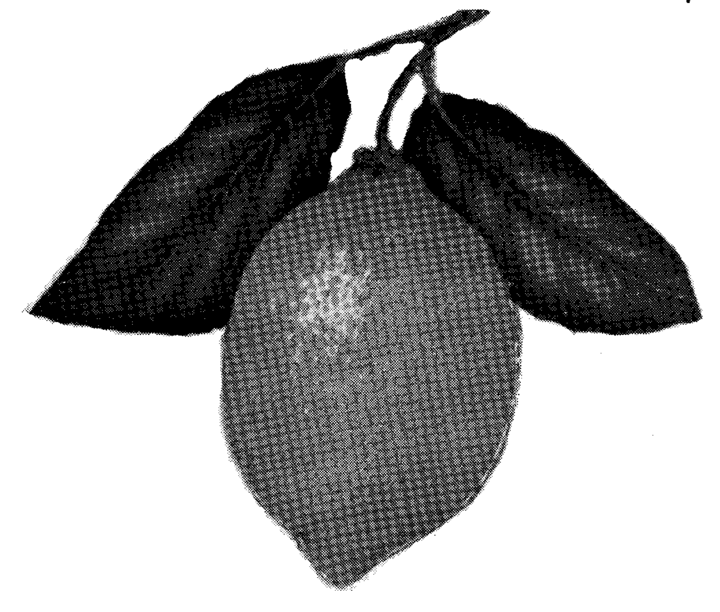
وكما لليمون فوائد في الطب والعلاج والغذاء ، فكذلك له فوائد في الصناعات الغذائية وغيرها .

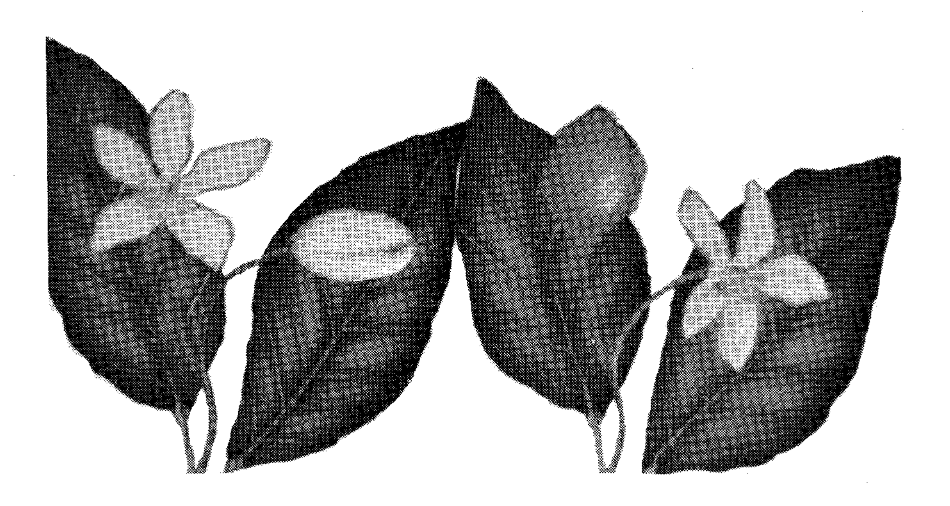
ففي الصناعات الغذائية يستخرج من زهره ماء يضاف إلى الاشربة . وتستخرج من قشوره رائحة منعشة تستعمل في العطور وفي صنع السكاكر والحلويات ، وتستخرج منه « سترات الكلسيوم » التي تستعمل في صناعة المربيات والحلاوة الطحينية وغيرها .

وعصير الليمون يحفـظ في أوان معقمة محكمة الاقفال ، ومزودة بملح

بنزوات الصوديوم لحفظها من الفساد ـ لأنه سريع الفساد إذا طال خزنه ـ فيستعمل في وقت فقد الليمون الطازج أو ارتفاع ثمنه .

وإلى جانب هذا تصنع من شجر الليمون ملاعق وشوكات وبعض أدوات اللهو واللعب .







الماء

L'eau (The water)

الماء هو العنصر الأساسي في وجود الحياة الانسانية والحيوانية والنباتية على سطح الكوكب الأرضي الذي لولا الماء لما كانت عليه حياة ، ولا سكنه أحياء ، وقد ثبت هذا عملياً في هبوط رواد الفضاء على سطح القمر الذي وجدوه خالياً من أي كائن حي ، لأنه لا ماء فيه ، وصدق الباري تعالى في قوله الكريم « وجعلنا من الماء كل شيء حي » ...

تركيب الماء وصفاته :

والماء ـ هذا العنصر الأساسي في الحياة ـ يتركب من عنصرين بسيطين هما « الأوكسجين » و « الايدروجين » بالاضافة إلى مواد غريبة كبعض الأملاح والغازات التي يمكن الخلاص منها بالتقطير .

والماء لا لون له ، بل هو يأخذ لون الإناء الذي يوضع فيه ، وإذا تجمع أخذ اللون الأزرق مشوباً بلون المكان الذي تجمع فيه .

والماء لا طعم له ولا رائحة ، وإذا وجد طعم أو رائحة في ماء ما ؛ فهو

مكتسب من المكان الذي يتجمع فيه ، أو من المجاري التي يمرُّ فيها اثناء جريانه على الأرض ، أو من المواد التي ينقلها إليه الهواء .

الماء والانسان :

لقد رافق الماء الانسان منذ خلقه ، ففي تركيب جسمه ٦٥ في المئة من وزنه من الماء ؛ وفي دمه ٨٠ بالمئة ، وفي دماغه ٨٥ ٪، وفي عظامه ٢٠ ٪، وفي عضلاته ٨٠ ٪

وحين دبت فيه الحياة كان يعيش في وسط مائي ، وظل في هذا الوسط أشهراً ولم يفارق الماء إلا عندما يولد ، ويبدأ حياته الجديدة بتناول الماء بما يعطى له من غذاء ، وكلما كبر كان طلبه للماء أكثر ، حتى تتراوح نسبة الماء الذي يشربه الانسان يومياً ما بين ليتر واحد إلى ستة ليترات بحسب طرز حياته ، وغذائه ، وعمله ، والمكان الذي يقيم فيه ، وهو يحصل على أكثر هذه النسبة من الغذاء الذي يتناوله ، وبخاصة من الخضراوات والفواكه النيئة . فإذا صام عن الطعام وعن الماء فانه لا يستطيع العيش بلا ماء أكثر من ثلاثة أيام إلا نادراً.

وإذا حاول الانسان الامتناع عن تناول الماء ، أو التخفيف منه ، خوفاً من السمنة أو لأسباب أخرى ، وبلا استشارة الطبيب ، بدأت العضوية الجسمية تستعين للتعويض عن الماء بهرمونات خاصة تفرزها مراكز الدماغ العليا لإبطاء إفراز الكلية الماء ، فيشتد في الجسم الشعور بالعطش ، والإلحاح في طلب الماء فاذا استمر الامتناع عن شرب الماء ، يصبح الجسم كالآلة المحرومة من الشحم ، فيختل عمل العضوية ، ويضطرب نظام وظائف الماء في الجسم ، وفي مقدمتها : إذابة الطعام ، وحمله إلى كل أجزاء الجسم ، وإخراج الافرازات المعدية والمعوية وغيرها ، ويعقب ذلك حدوث التجاعيد في الأيدي وفي الوجه ، ثم عوارض عديدة قد تؤدي إلى الموت .

لا امتناع ولا إفراط :

وكما أن الامتناع عن شرب الماء مضر ، فإن الإفراط أيضاً بشرب الماء

ينتج ضعفاً عاماً بسبب إبطاء الهضم ويبطيء عمل الأنسجة والحجيرات ، ويمدد مصل الدم ، وينفخ البطن ، ويثقله .

ويوصي الأطباء بالامتناع عن شرب الماء أثناء الأكل ـ ما عدا بعض جرعات لتسهيل ابتلاع الطعام الجاف ، ويكون شرب الماء قبل الطعام أو بعده بساعتين ، ويقولون : إشرب ـ إذا عطشت ـ باعتدال ، ولا تشرب أثناء الأكل إلا جرعات ، وليس من حيوان يشرب أثناء الأكل ، والطفل الذي يقرب في صغره من الحيوان ، لا يتطلب الشرب ولولا أن أهله يحملونه على هذه العادة بقوة الاستمرار . والانسان لا يجد اللذة بالشرب إلا مع العطش ، ولذا يجب ألا يشرب إلا حين يشعر بالحاجة إلى الشرب . هذا ، ويقول علماء « الطب الطبيعي » إن المصابين بالحمى ، أو البول السكري ، أو الأمراض المزمنة يستفيدون من الماء كثيراً إذا أعطوا قدر ما يطلبون .

ويقولون : إن جرعة ماء واحدة كل ربع أو نصف ساعة تساعد على الشفاء من كثير من الالتهابات المعدية والمعوية وذوو الرائحة الكريهة من العرق يفيدهم شرب الماء الكثير .

وإذا أعطي المرضى الذين يشكون من الامساك ، أو الحرارة المرتفعة ، أو العطش الشديد ، ملعقة من الماء كل نصف ساعة ، فانه دواء نافع لكثير من أمراض المعدة .

الماء الصالح للشرب :

إن الماء ينقسم إلى نوعين : ماء مالح هو ماء البحر ، وماء عذب هو : ماء الأنهر ، والينابيع ، والبحيرات ، والآبار ، والأمطار ، والثلوج ، والجليد .

فماء البحر لا يصلح للشرب لملوحته ، وتصفيته من الملح وغيره تتطلب جهوداً كبيرة وأموالاً كثيرة ، أما المياه العذبة الأخرى فصالحة للشرب ، ويشترط فيها أن تكون :

نظيفة ، شفافة ، لذيذة الطعم ، لا رائحة لها ، خالية من المواد الغريبة

والجراثيم ، والعناصر العضوية المضرة بالصحة ، وحرارتها معتدلة . وتحوي نسبة معينة من بعض الأملاح المعدنية اللازمة للجسم .

كيف تصلح المياه الملوثة :

ولكن من المؤسف أن هذه الصفات لا توجد في المياه إلا ما ندر ، وجميع المياه معرضة للتلوث بالجراثيم وغيرها تصل إليها من طبقات الأرض التي تمر فيها فتحملها معها وتنقلها إلى الشاربين ، ومن أجل اجتناب أخطار المياه الملوثة يجب تصفيتها أولاً ، ثم تعقيمها . بالطرق الفيزيائية أو الكيميائية ، وبما أن هذه الطرق تحتاج إلى أموال طائلة قد لا تستطيع الحكومات القيام بها ، فإن الأفراد يمكن أن يعتمدوا على أنفسهم بتعقيم مياههم بالطرق التالية :

١ ـ غلي الماء مدة ثم تبريده وتعريضه للهواء ، ووضع نصف غرام من بيكربونات الصودا في كل ليتر من الماء ، أو كمية ضئيلة من الفوسفات ، أو كاربونات الكلس لاعادة سهولة الهضم إليه .

٢ ـ تصفية الماء بمصافٍ خاصة كمصفاة « شامبرلند » التي تمنع مرور الجراثيم العادية مع الماء .

٣ ـ إضافة عصير الليمون الحامض ، أو اللبن الحامض أو مصله إلى الماء ، أو الشبة البيضاء (٣٠ سنتغرام إلى ليتر ماء) ، أو الكلس الحي (٥٠ سنتغرام إلى الليتر) ، أو صبغه اليود (٦ قطرات إلى الليتر)، أو برمنغنات البوتاس (١٠ سنتغرام إلى الليتر) ، أو ماء جافل (قطرة واحدة إلى ليترين من الماء).

الماء في أغراض الحياة :

ولا تقتصر مهمة الماء في استعمال الشرب ، بل له في الحياة مهام عديدة ، فإن الإنسان منذ وجد على الأرض استخدم الماء في أغراضه الحياتية ، استخدمه في تنظيف جسمه وثيابه وأدواته ومنزله ، وفي طهي طعامه وصنع شرابه ، واستخدمه علاجاً لأمراضه ، وسقياً لزراعته ودوابه ودواجنه ، كما استخدمه في أعماله الصناعية ، وأغراضه الترفيهية ، ولم يتأخر عن تسخير ماء الأنهر أو ماء الآبار

أو ماء المطر أو ماء البحر لأمره ، وقد هدي للاستفادة على أوسع مدى من هذا الخير العميم الذي خلقه الباري تعالى للانسان ينعم به وحده ، وينعم أيضاً بمن شاركه في شرب الماء والارتواء به أو العيش في كنفه من نبات وحيوان بري وبحري .

لقد اكتشف الانسان أن بعض ينابيع المياه فيها عناصر شافية لعلل وأمراض تصيبه فاستعملها علاجاً ودواء ، وأنشأ لها حمامات خاصة يقصدها المرضى من كل مكان للاستشفاء بها . وعرف أن ينابيع المياه منها الباردة ، ومنها الدافئة ، ومنها متوسطة الحرارة ، ومنها شديدة الحرارة ، وأن لكل منها خصائصه ومزاياه ، بحسب ما فيه من معادن وحوامض وأملاح وإشعاعات وغيرها فوضع لها المواصفات والوصفات والأنظمة والقوانين والشروط والضوابط التي تكفل لأصحاب الحمامات ومشاريع استثمارها الربح ، ولقاصديها الفائدة من خصائصها ومزاياها مقابل ما يدفعون من مال ، وما يتحملون من مشاق السفر والغربة .

الماء المقطر ، المياه الغازية :

ولم يقف الانسان عند هذه الحدود في استثمار الماء العذب للشرب والطبخ والغسل والتنظيف وغيرها ، بل تعداه إلى أكثر من هذا ، فقد وجد أن في تركيب الماء مواد أخرى ـ غير الأوكسجين والايدروجين ـ لا يصح وجودها في أدوية العيون وبعض العلاجات الباطنية ـ فاحتال على ذلك بتقطير الماء بالأنبيق فيتبخر الاوكسجين والهيدروجين مكونين الماء منفردين فيسيل من انبوبة الانبيق المعوجة خالياً من الأملاح جميعها ، وترسب الأملاح في إناء الأنبيق .

ورأى الانسان أن إغراء المأكولات أوجد لكثير من الآكلين النهمين التخمة والنفخة والثقل ، فانصرف علماء الدواء إلى صنع المياه الغازية والفوارة ـ كالكازوز وبيكربونات الصودا وأملاح الفواكه ـ تضاف إلى الماء وتشرب لمكافحة التخمة والنفخة ، ولكن تجار هذه المواد تفننوا في الصنع وفي

العزض فأغروا الناس ـ ولا سيما الأطفال ـ بتناولها حتى الأفراط ، فانقلبت الآية وأصبحت ـ هذه المياه الدوائية ـ سبباً لآفات عسر الهضم ، وقروح المعدة، والاساءة إلى المصابين بأمراض القلب ، والكُلَى ، وارتفاع الضغط الشرياني، واضطراب الهضم ، وكثرة التخمرات والغازات ، والضعف العام ، والأرق ، وعسر التنفس ، وغيرها ،

ماء البحر :

ولم يكتف الانسان بالاستفادة من ماء البحر ـ بحالته الطبيعية ـ في ركوبه بالمراكب والبواخر ، وفي صيد حيواناته ، واستثمار جواهره ونباتاته وأملاحه وغيرها ، بل امتدت يده إلى طبيعة الماء نفسه فأراد أن يبدلها من مالح إلى عذب ، ونجح في إزالة الملوحة ، وأصبحت مناطق كثيرة في العالم تعيش على ماء البحر تستعمله ـ مكان الماء العذب ـ في شربها وفي أغراضها الأخرى المعاشية والصناعية والزراعية وغيرها .

ولكن الانسان وقف عاجزاً أمام معجزة ماء البحر الذي لم يستطع أن يصنع مثله تماماً ، وقد عرف أن ماء البحر لا يمكن تقليده ولا صنع مثله بطريقة جمع العناصر المعروفة المكونة له واتحادها . وتأكد أنه يحوي مواد عضوية كثيرة ، وكائنات مجهرية صغيرة معلقة بمياه البحر ، وهذه الكائنات تقاوم التلوث ، والمياه الملوثة تتطهر غالباً من تلوثها الجرثومي باضافة ماء البحر إليها . ومما يذكر في هذا الصدد أن الحيوانات البحرية لا تحتفظ بالحياة في غير ماء البحر إلا بإضافة مقدار من ماء البحر الطبيعي إلى الماء الذي يحويها ، ولو بنسبة قليلة (واحد في المئة) !

وأمام العجز الذي صدم به الانسان في صنع ماء كماء البحر يستخدمه في حمامات ـ أو غيرها ـ في المناطق البعيدة عن البحر ، فقد رضي بالأمر الواقع ، وجعل مشاريعه الاستثمارية لمياه البحر في حمامات علاجية وغيرها تقام في مياه البحر نفسه ، أو على مقربة منه .

الماء عند العرب :

ولا بد هنا من ذكر شيء عن الماء في المصادر العربية :

١ ـ ورد ذكر الماء في القرآن الكريم في عشر آيات من عشر سور، منها الآية الشاملة المانعة في قصة خلق السماوات والأرض، وما فيهن : « ... وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون » (الأنبياء ٣٠) . وجاء في الصحيحين أن النبي محمداً عليه الصلاة والسلام قال « إنما الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء » ، وروي أنه كان إذا حُمَّ دعا بِقِربَةٍ من ماء فأفرغها على رأسه ، فاغتسل ، وأنه كان يستعذب الماء البارد البائت .

وتحدث الأطباء والعلماء العرب عن الماء طويلاً ، ومما قالوه .

٢ ـ قال « ابن قيم الجوزية » في كتابه « الطب النبوي » : الماء « مادة الحياة وسيد الشراب ، وأحد أركان العالم ، بل ركنه الأصلي ؛ فإن السماوات خلقت من بخاره ، والأرضَ من زَبَده ، وقد جعل الله منه كل شيء حي ، ... والماء ينفذ الغذاء إلى أجزاء البدن . وإلى جميع الأعضاء ، وأنه لا يتم أمر الغذاء إلا به .

٣ ـ تعتبر جودة الماء من عشرة طرق أهمها : أن يكون صافياً ، لا رائحة له ، عذب الطعم ، خفيف القوام ، طيّب المجرَى والمسلك ، مختفياً من الشمس والريح ، سريعَ الجري والحركة .

٤ ـ الماء البارد ينفع من داخل أكثر من خارج والحار بالعكس ... ينفع البارد عفونة الدم ، وصعود الأبخرة إلى الرأس ، يوافق الأمزجة والأسنان ، والأزمان والأماكن الحارة ، ويضر الزكام والأورام . وشديد البرودة يؤذي الأسنان ، والادمان عليه يحدث انفجار الدم والنزلات وأوجاع الصدر . والبارد والحار ـ بافراط ـ ضاران للعصب ولأكثر الأعضاء .

والماء الحار يحلّل وينضج ، ويخرج الفضول ، ويرطب ويسخن ، وشربه يفسد الهضم ، ويرخي المعدة ، ولا يسرع في تسكين العطش ، ويذبل البدن ، ويؤدي إلى أمراض رديئة ، ويضر في أكثر الأمراض ، على أنه صالح للشيوخ وأصحاب الصرع ، والصداع البارد والرمد ،

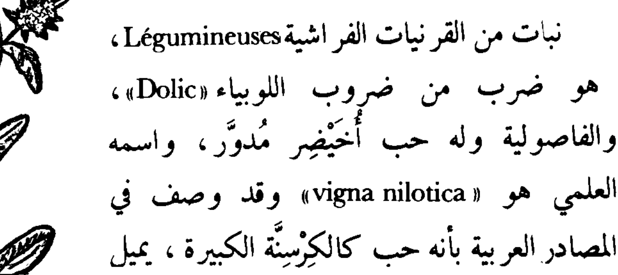
وأنفع ما استعمل من خارج .

٥ ـ ماء الآبار والقُني : مياه الآبار قليلة اللطافة ، وماء القني ثقيل ، ينبغي ألا يشرب على الفور ، ويترك للهواء ليلة ، وأردأه ما كانت مجاريه من رصاص .

٦ ـ ماء الأمطار : أرطب من سائر المياه وألطفها وأنفعها ، ولكنه يتغير ويتعفن سريعاً .

٧ ـ ماء الثلج والبرد : ينفع أصحاب الأمزجة الحارة ، يسكن التهاب القلب وحرارة المعدة ، وهو يضر بالشيوخ ، وبالاسنان وبالعصب ، وبضعفاء البنية ، ومن في أحشائهم ورم .

٨ ـ ماء البحر : الاغتسال به نافع من آفات جلدية عديدة ، وشربه مضر ، يُطلق البطن ويهزل ويحدث حِكَّة وجَرَبا ، ونفخاً وعطشاً ، وهو رديء للمعدة ، مسهل للبطن ، وبخاره ينفع من الصداع وعسر السمع والاستسقاء. ويحتقن به للمغص .

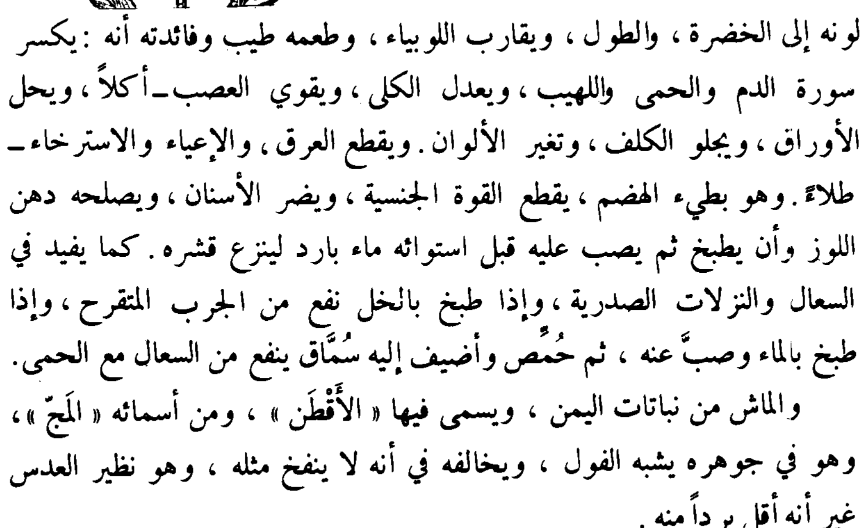


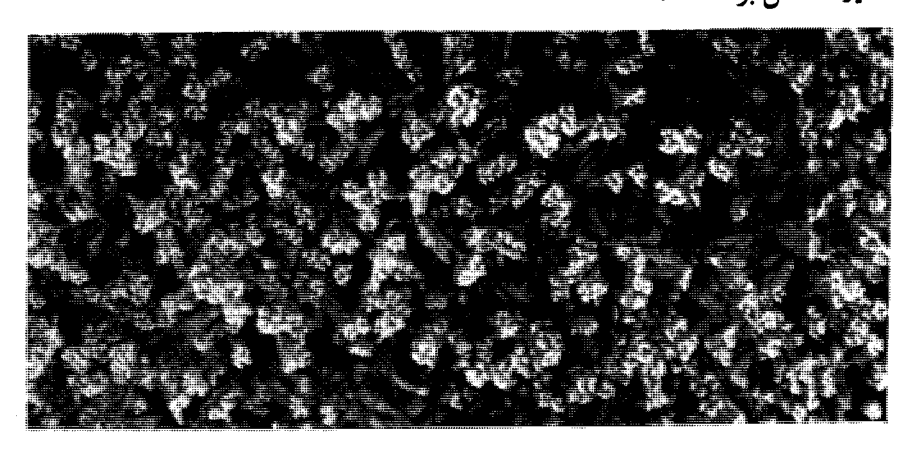
الماش

Vigna nilotica (cow pea)

نبات من القرنيات الفراشية Légumineuses ، هو ضرب من ضروب اللوبياء «Dolic» ، والفاصولية وله حب أُخَيْضِر مُدوَّر ، واسمه العلمي هو «vigna nilotica» وقد وصف في المصادر العربية بأنه حب كالكِرْسِنَّة الكبيرة ، يميل لونه إلى الخضرة ، والطول ، ويقارب اللوبياء ، وطعمه طيب وفائدته أنه : يكسر سورة الدم والحمى واللهيب ، ويعدل الكلى ، ويقوي العصب ـ أكلاً ، ويحل الأوراق ، ويجلو الكلف ، وتغير الألوان . ويقطع العرق ، والإعياء والاسترخاء ـ طلاءً . وهو بطيء الهضم ، يقطع القوة الجنسية ، ويضر الأسنان ، ويصلحه دهن اللوز وأن يطبخ ثم يصب عليه قبل استوائه ماء بارد لينزع قشره . كما يفيد في السعال والنزلات الصدرية ، وإذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرح ، وإذا طبخ بالماء وصبَّ عنه ، ثم حُمِّص وأضيف إليه سُمَّاق ينفع من السعال مع الحمى.

والماش من نباتات اليمن ، ويسمى فيها « الأَقْطَن » ، ومن أسمائه « المَجّ » ، وهو في جوهره يشبه الفول ، ويخالفه في أنه لا ينفخ مثله ، وهو نظير العدس غير أنه أقل برداً منه .





المَتَّةُ

Le maté (yerba) (The Paraguaay-tea)



نبات أمريكي ينمو برياً في جبال البرازيل والاورغواي والأرجنتين ، يستعمل ورقه كالشاي ، ويعرف باسم « بَهْشِيَّة امريكية « Houx du Paraguay » وشاي برغواي « Thé du Paraguay» ، ويعرف في البلاد العربية باسم « مَتّهْ Maté » . فاسم « شاي برغواي » مترجم ، و « المتة » من لغة قديمة كانت في البيرو .

ينمو هذا النبات برياً ، كما يزرع أيضاً ، ويرجع استعمال هذا الشاي في أمريكا الجنوبية إلى زمن قديم ، إستعمله سكان تلك المناطق ، ثم استعمله المستعمرون البيض ، وأصبح اليوم مشروباً عالمياً .

توصف شجرة هذا النبات بصغرها وخضرتها الدائمة ، وأوراقها البيضوية الشكل ، وحافتها المسننة ، وهي تشبه أوراق الشاي .

كيف تصنع المته :

تقطع الفروع الصغيرة من الشجرة بدقة ، وتجفف في الشمس ، وتضرب بالعصي لتتساقط الأوراق فتدرس وتنخل وتحمص . يصنع المشروب منها : بأن يغلى الماء ، ويوضع مقدار من « المته » في كأس مع السكر والليمون ، ويصب فوقها الماء ، ويمص بأنبوب مجوف مصنوع من الفضة أو النحاس أو القش يعرف باسم « بومبيل » . والعادة أن توضع المته في كرة من القرع الصغير أو الخشب المحفور المجوف ، ويتباهى الشاربون بصنعها وزخرفتها هي و« البومبيل» .

نقل شراب المته من أمريكا الجنوبية إلى الشام وغيرها من البلدان العربية المهاجرون العرب إلى أمريكا والعائدون منها ، وأصبح شراباً منتشراً في موطن العائدين الأول ثم انتقل إلى المدن الأخرى .

لون « شاي المته » أخضر وطعمه مر ، وقابضيته أقل من قابضية الشاي ، وله خاصية منبهة ومنعشة ، وهو يفيد المعدة ويساعد على الهضم .

فوائد المتة علاجياً :

ظهر من تحليل المتة أنها تحوي ٦,١٠ ٪ من السكر ، و ٢ ٪ من الكافئين، و ٢,١٥ ٪ من الأزوت ، وفيها مقادير من فيتامين (ج) ، والعفص .

وصفت أنها هاضمة ، منشطة ، مغذية ، مفرّحة ، مليِّنة . يفضل أن تشرب بعد الطعام بوقت طويل لتسهل هضمه ، وإذا شُرِبت قبل الطعام يشعر شاربها بالشبع ، وإذا شربت على الريق تليِّن الأمعاء والمعدة ، والإكثار من شربها لا يحدث إمساكاً ، ولا يضر بالقلب والأعصاب كالقهوة ، بل هي تبعث النشاط في العضلات والأعصاب ، وتزيل آلام الرأس والصداع ، وعسر التنفس ، وتفيد الذين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم ، وتساعد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشي والارهاق .

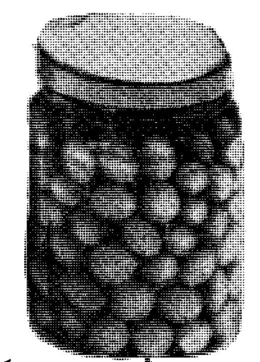
ويجب ألا يضاف إلى المتة في شربها شيء آخر مثل الحليب ، أو الكحول ، أو عصير فاكهة ما .

المَحَارِيَّاتُ : Les huitres (The oyster)

هي جنس حيوانات من الرَّخَوِيَّات ، وفصيلة « المحاريات » ، وقد تحدثنا عنها في حرف الصاد (ر . الصدفيات والمحاريات) .

المَحْفُوظات

Les conserves (The conserve)



المحفوظات : كلمة مترجمة إلى العربية، اصطلح عليها اسماً للمواد الغذائية التي تطبخ بطرق خاصة ـ تحفظ في علب لاستعمالها عند اللزوم ، وقد أطلق عليها أيضاً اسم « المعلبات » لوضعها ـ على الغالب ـ في علب معدنية ، وسميت « مقورات » اقتباساً من فعل « مَقَرَ السمك » نقعه في الماء أو الخل ، ولكن غلب على ألسنة الناس من هذه التسميات اسم « المحفوظات » أو « الكونسروة » ، التي أخذت من « كونسرف conserve » الفرنسية ، التي أصبحت تسمية دولية.

كيف عرف الانسان الكونسروة :

لقد عرف الانسان منذ القديم كيف يحتفظ بالمواد الغذائية في أوقات أو أماكن لا يجد فيها ما يأكله ، فاستخدم في سبيل هذه الغاية الشمس يجفف بحرارتها اللحوم والفواكه ، والخضراوات ، ولما عرف النار استعملها في هذا السبيل ، ولما اكتشف الملح استفاد منه في حفظ أنواع من غذائه ، كما استعمل الدخان ، وبعض العناصر النباتية وغيرها ؛ عرف بالتجربة ـ فائدتها في الحفظ ، ومنها حفظ الأجساد والحبوب كما فعل الفراعنة من آلاف السنين ، وها هي المومياات في المتاحف تشاهد محتفظة بهياكلها ، وإلى جانبها أوعية فيها أنواع من الحبوب باقية كما كانت منذ أربعة آلاف سنة وأكثر ، لم تتفسخ ولم تتعفن !

الصانع الأول للكونسروة :

وظل البشر يواصلون السير على الطرق البدائية في حفظ المأكولات إلى أن استطاع الفرنسي « نيقولا آبير N. Appert» ـ المولود في سنة ١٧٤٩ في بلدة شالون «châlon» ـ وهو ابن صاحب فندق ـ أن يخترع طريقة صنع الكونسروة الحديثة.

لقد أسس « نيقولا » مع والده معملاً للجعة (البيرة) في « شالون » ثم غادر بلده وخدم لدى الأميرة «فورباخ Forbach » ، وحين توفي والده أقام

في باريس يبيع الفطائر والمربيات ، وخلال خمس عشرة سنة كان يجرب إيجاد طريقة تحفظ المواد الغذائية من التخمر والفساد ، وقد نجح ـ بعد جهد طويل ـ في تحقيق غايته وأقام أول معمل له في سنة ١٨٠٤ في بلدة « ماسي Massy » قرب باريس على أرض مساحتها أربعة هكتارات خصصها لزراعة البزلياء والفاصولياء واستعمالهما في الحفظ ، ونجحت خططه نجاحاً كبيراً ، واستفـادت ايطاليا من منتوجاته في تموين جيوشها ، ونال في سنة ١٨١٠ جائزة مقدارها (١٢٠٠٠) فرنك ، وأصدر في هذه السنة نفسها كتاباً بعنوان (فن حفظ المواد الحيوانيـة والنباتية لعـدة سنوات) فكـان أول دراسة وجـدت عن صنع الكـونسروة ، وكانت طريقته تقوم على أساس حصر المواد المراد حفظها في قناني أو أوعية زجاجية تسد سداً محكماً وتغطس في ماء مغلي مدة من الوقت ؛ تقصر أو تطول بحسب المواد المراد حفظها .

وبعد سنوات تراءى له أن يستبدل القناني بعلب من التنك ، ومما يذكر في هذا الصدد أن الاغريق كانوا يستخدمون لحفظ القطع الفنية التي يصنعونها صفائح الرقيق من التنك ، وقد طبق « نيقولا » هذه الطريقة على « محفوظاته » الغذائية في سنة ١٨١٧ ، وانتقل صنع الكونسروة إلى أمريكا في سنة ١٨١٩ ، وفي سنة ١٨٢٢ اكتشف افرنسي من بلدة « نانت » يدعى « جوزيف كولن Colin » طـريقة لحفظ السردين بالزيت في علـب التنـك ، ونشطت صناعـة الكونسروة في أمريكا في سنة ١٨٦٠ . وتضاعفت المعامل في خلال حرب التحرير ، ولما اكتشف « باستور » وجود الجراثيم طبقت آراؤه على الكونسروة ، وفي حرب ١٩١٤ تكاثف عدد المصانع ، ولم ينقطع تطور هذه الصناعة السريع حتى زاد الانتاج في سنة ١٩٣٨ ، زيادة كبيرة ، وأصبحت في مقدمة الصناعات الغذائية ، ووضعت لها أنظمة وقوانين وهيئات وتعاليم لتنظيم شؤونها في جميع النواحي الصناعية والصحية والتسويقية والاستهلاكية وكل ما يتعلق بها .

قيمة المحفوظات الغذائية :

ما زال هناك رأيان مختلفان بين علماء الغذاء والطب بشأن « المحفوظات » وقيمتها الغذائية ، رأي يقول : إن المحفوظات ذات قيمة غذائية عالية ...

ورأي يقول : إن قيمتها الغذائية تافهة بسبب ما تخسره في الطبخ وفي الاحتفاظ بها طويلاً .

يؤكد أصحاب القول الأول رأيهم بالتجربتين التاليتين :

١ ـ عاش خمسة عشر رجلاً من أعضاء البعثة الفرنسية إلى منطقة القطب الشمالي في سنتي ١٩٣٢, ١٩٣٣ مدة ثلاثة عشر شهراً في « غروئينلاند » وطعامهم كله من المواد المحفوظة « الكونسروة » ، ولم يتناولوا أية مادة من الأطعمة الطازجة ، وبقيت حالتهم الصحية جيدة ، وكان قسم منهم يعتمد على الخضراوات والفواكه المحفوظة التي تحتوي على فيتامينات (ج) فقط .

٢ ـ رُبِّيتْ سلالات من الفئران من ١٠ـ١٤ سلالة ، و ٤ـ٨ من سلالات الخنازير « Cobye » على طعام مختلف الأنواع مركب من « محفوظات » تنتجها مؤسسات مشهورة ، فعاشت حياة عادية ، ولم تكن تختلف في شيء عن أمثالها التي ربيت على الأطعمة الطازجة .

لقد أجريت هاتان التجربتان باشراف الدكتور « م . آ . كينكس M.A.Kinks » أستاذ علم التغذية في كلية الطب في جامعة جنيف ، وقد علق على ذلك بقوله :

« إن التجارب الغذائية التي جرت على المحفوظات الجيدة التي تنتجها مصانع موثوقة أثبتت أن هذه المحفوظات تقدم للانسان جميع العناصر ذات القيمة الغذائية الصحيحة ، ولا ينقصها شيء من العناصر نفسها التي توجد في الأغذية التي تصنع في المنازل .

عيوب المحفوظات كعيوب الطبخ :

هناك عيب يلصق بالمحفوظات هو أن المحفوظة منها بالزيوت وغيرها صعبة الهضم ، وتعد أغذية ميتة لأن الطبخ يقضي على فيتاميناتها . وهذا صحيح فسمك الطون ـ مثلاً ـ المحفوظ بالزيت هو عسير الهضم بسبب إضافة الزيت إليه وهو مادة دسمة ، ولكن ماذا نقول بالطون الطازج الذي يقلى بالزيت ، أليس عسير الهضم أيضاً ؟ ...

إذن ، ما دامت هذه العناصر الغذائية لا تؤكل إلا مطبوخة ، فلا فارق بينها مطبوخة تؤكل بسرعة ، أو محفوظة تطبخ ويؤجل أكلها .. وإنما الفارق هو في طريقة طبخها ـ من جهة ـ وفي طريقة حفظها من جهة ثانية ، وهذا ما يتحمل تبعته صانع المحفوظات ، وطابخ المأكولات ، فاذا أحسن كل منهما الصنع زالت المساوىء ، أو على الأقل خفت كثيراً .

ويؤخذ على المحفوظات أنها مصنوعة بالسكر الأبيض الذي هو مادة غذائية ميتة ، وهذا أيضاً مسؤوليته على صانع المحفوظات في المصنع ، وعلى صانعتها في المنزل ـ فالأول ينشد ـ في صنعه أول ما ينشد ـ إرضاء زبائنه المشترين من مصنوعاته ، والثاني لا يفكر إلا برضى الآكلين عن إبداعه في الصنع ، غير آبه كل منهما بما يسبب لهم من أضرار ، ولو تقيد كل منهما بشروط الصحة وقواعد الطبخ الصحي الحديث لما جنى على زبائنه وأهله ، ولما حمَّل نفسه مسؤولية الاضرار بهم .

كيف تختار المحفوظات الجيدة :

ويوجه إلى المحفوظات انتقاد حق وصحيح هو أنها توضع في علب معدنية ، فتصاب بالصدأ ، وتتأثر المادة الغذائية بمعدن العلب ـ وقد تكون ـ فيه عناصر سامة أو مضرة ـ فتسبب للمستهلك تسمماً أو مغصاً أو غيرهما من العوارض السيئة ، ولا سيما إذا طال استهلاكها ، ويرد أنصار « المحفوظات » أن المصانع الجيدة لا تستعمل إلا العلب المصنوعة من معدن غير مؤذ ، وتكتب عليها ـ عادة ـ تاريخ انتهاء المدة المحددة لاستعمالها ، وعلى المستهلك أن يختار ـ أولاً ـ مصنوعات المصانع المشهورة باستقامتها ، ثم أن ينتبه ـ ثانياً ـ إلى تاريخ انتهاء مدتها ، وإذا لم يتيسر له ذلك فلا أقل من أن يفتحها ويشاهد حالتها ويتذوقها ويشم رائحتها ، فاذا شاهد لوناً غير طبيعي ، أو تذوق طعماً غير مستساغ ، أو استشم رائحة كريهة ، فليمتنع عن تناولها مهما كان الثمن.

مُربَّى الفاكهة

La confiture (The jam)



تطلق « المُربَّى » على طعام يصنع من عصير فاكهة ما ، فيطبخ الرب « العصير » بالسكر ليحفظ طويلاً فلا يفسد ، ويكون على أشكال : الرُبُّ « La compote » ، المُجَمَّد «La gelée» ، الخبيص « La marmelade » .

فالرُّب : يعني الثمار التي تطبخ بالسكر ، والمجمد : يعني عصير الفاكهة يطبخ مع السكر حتى يتجمد ، والخبيص : يعني ثماراً طبخت بالسكر والماء القليل فاختلطت أجزاؤها وظلت مائعة قليلاً .

وصنع المربى ـ بهذه الأشكال أو غيرها ـ ليس جديداً في تاريخ الانسانية ، بل هو يعود إلى الوقت الذي عرف فيه النار ، فقد عرف الطباخون أن طبخ الفواكه طويلاً يحفظها من التلف والفساد .

وقد عرف الطباخون صنع المربيات بسكر الفواكه نفسها ، أو بالعسل ، واختيار الفواكه الناضجة يقدم لهم السكر اللازم ، وذلك قبل بزوغ فجر السكر الصناعي ، وهكذا كانت « المربيات » قديمة قِدَم الانسان ، ولم تكن بنت الحضارة الحديثة ، وإنما كانت بنت الماضي السحيق ، ما زادتها الحضارة إلا تفنناً في الصنع ، وتنويعاً في الشكل ، وزخرفة في العرض والإغراء .

قيمة المربيات الغذائية :

إن خليط الفواكه والسكر يجعل المربى غذاء ثميناً لأنه يجمع خصائص ومزايا كل نوع من أنواع الفواكه التي يصنع منها .

وقيمة المربى الغذائية عالية جداً ، وبحسب خصائص الأنواع تعطي المئة غرام منه من ٢٥٠ إلى ٣٥٠ حرورياً ، ووجود السكر فيه يبلغ ٦٠ أو ٧٠ في المئة من سكر الفواكه الطبيعي بالاضافة إلى السكر الصنعي الذي يصنع به .

والفيتامينات والأملاح المعدنية في الفواكه تفقد قسماً منها بالطبخ ، ولكنها تحتفظ بكميات منها تكفي لابقاء المربى محتفظاً بمقادير منها يجعله جديراً بمكانته التي يحتلها في الأنظمة الغذائية القاسية التي توضع للمصابين بأمراض القلب ، وارتفاع الضغط ، والكبد ، والصفراء وغيرها . ومع ذلك فان المربى بفضل صفاته الغذائية العالية ـ تكفي بعض الملاعق منه لبناء أجسام أولئك المصابين دون أن تضر بهم .

إن المربيات تمنع فقط عن المصابين بمرض السكر ، لوفرة المادة السكرية فيها ، وكذلك عن البدينين ، لأن السكر يزيدهم بدانة .

ويسمح بها لكل الأشخاص ، ومن كل الأعمار ، وبخاصة الأطفال ، والمسنين ، والنقهاء ، لأنها سهلة الهضم ، ومشهيه .

وهي مفيدة ـ بصورة خاصة ـ للبالغين ، والرياضيين ، والشبان ، والنساء الحاملات ، وذوي الأعمال المرهقة ، وفقراء الدم ، والنحيفين ، وذلك أنها طعام وفير الغذاء في حجم صغير .

كيف نختار المربيات :

يجب أن نختار المربيات المصنوعة بالسكر الصافي وبالفواكه السليمة ، لأن قيمتها الغذائية تفوق المربيات المصنوعة بمواد تضاف إليها مثل الجيلاتين ، ومسحوق الطحلب وغيرهما .

والمربيات الممتازة ـ من الوجهة الغذائية ـ هي المصنوعة من الفواكه ذات اللون الأحمر ، كالكرز ، والفريز ، والفرامبواز ، وعنب الذئب ، وغيرها ، فهي أغنى بالفيتامينات ، وأكثر تليييناً لوجود البزور الصغيرة فيها .

ومربيات الفواكه ذات اللون الأصفر ، كالبرتقال ، والمشمش ، والخوخ ، والدراقن هي أيضاً جيدة .

أما مربى التفاح فهو أقل فائدة إذا لم يمزج بغيره من الفواكه ، ويمكن أن يصنع مع الجيلاتين والعجائن . وكذلك مربيات الانجاص والسفرجل تجعلها

خواصها القابضة في المؤخرة .

كيف تعد المربيات الجيدة

هناك عوامل مختلفة تدخل في عملية حفظ الفواكه ، منها ما يتعلق بالفواكه نفسها ـ مثل الحوامض العضوية التي تحتوي عليها الفواكه : كحامض الطرطير ، وحامض الليمون ، وحامض التفاح ـ وهي التي تكسب الفواكه الحموضة التي تقاوم نمو الجراثيم ، وتحول دون تبلُّر السكاكر . ومن العوامل اللازمة لحفظ الفواكه ؛ مادة « البَكْتين Pectine » ـ وهي هلامية تشبه الصمغ الشفاف توجد في الثمار ـ ويقرب تركيبها من النشا الذي يوجد في عصير جميع الفواكه ، وبما أن الطبخ يحوِّل البكتين إلى ميوعة في الفواكه الطرية ـ فإن تعاون البكتين مع النشا ينتج نوعاً من الجَمْد الذي يساعد على تماسك المربى.

ومقدار السكر الذي يستعمل في صنع المربى هو شرط أساسي في حفظ المربى من الفساد ، وبحسب الطريقة التقليدية يوضع للفواكه نصف وزنها من السكر أي ٥٠ ٪ ، وللفواكه ذات السكر الغزير ـ كالانجاص والعنب ـ ٣٠ ٪ من وزنها .

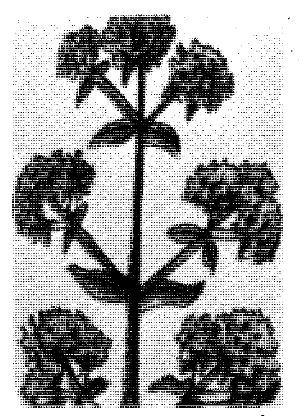
ومدة الطبخ هامة جداً ، وكذلك طريقة الطبخ : فيجب أن يطبخ المربى على نار معتدلة الحرارة ، وفي مدة تكفي لانضاجه دون حرقه .

وأخيراً : انتخاب الفواكه ، له دور هام في صنع المربى ، فانه لا يمكن الحصول على مربى جيد من فواكه فَجَّة ، ولا من فواكه شديدة النضج ، أو عَفِنَة تحوي عناصر ضارة ، بل ينبغي أن تكون الفواكه سليمة حسنة النضج .

(تحدثنا عن كل نوع من الفواكه في مكانها من القاموس ، وعن طريقة صنع كل نوع في « قاموس الطبخ الصحيح » .

المَرْدَقُوش

La marjolaine (The marjoram)



نبات عشبي زراعي زعتري قديم ، من الفصيلة الشَّفَوِيَّة « Labiées » اشتهـر بـاسم « Moryolaine » بالفرنسية ، ويعرف باسـم «Origan» ، ويعرف في مصر وغيرها باسم « مَرْدَقُوش » و « مَرْزَنْجُوش » و « بردقوش » وهذا من الفارسية ، كما يُسمى « السَّمْسُق » و « السَّمْسَق » وهذان من اليونانية ، كما يقال له « العِتْرَة » و « الزعتر البري ». ويعرف في الشام باسم « مَرْو » ، وكذلك عند العطارين في مصر ، وله أسماء كثيرة تقرب من خمسة عشر اسماً منها : حَبَق الفتى ، العبقر ، الصعتري ، ريحان الكافور .

قيل إن موطنه سواحل البحر المتوسط ، وكان يقدس في الهند ، ويرغب اليوم في أوربة وأمريكة ، وهو من الرياحين التي تزرع في البيوت ، ويوجد في كل زراعة أو بستان ، ومنه بردقوش حلو أو حولي ، وهما من الفصيلة نفسها . ووصف بأنه كثير الأغصان ، ورقه مستدير عليه زغب ، وزهره أبيض إلى حمرة ، وهو طيب الرائحة جداً .

تستعمل أوراقه وأزهاره ، وسوقه الدقيقة تابلاً لطيفاً عطرياً ، لتطييب الحَسَاء والسلطات والأطعمة المطبوخة ، ويستخرج منه زيت طيار يستعمل في صنع الصابون والعطور .

في الطب القديم :

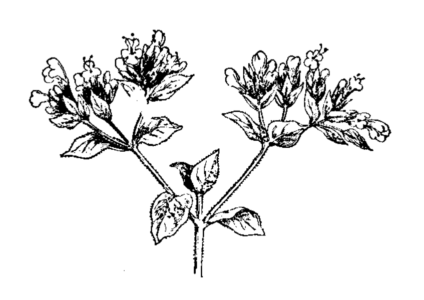
وصف في الطب القديم بأنه مقو للمعدة ، طارد للرياح ، ينفع من الصداع ، والشقيقة ، والزكام ، والرطوبة ، والرياح الغليظة نشوقاً وقطوراً وكيف استعمل . وطبيخه يحل أوجاع الصدر ، والربو ، والسعال ، وضيق النفس ، ويفتت الحصى ويدر البول شرباً بالعسل أو السكر ، ويفتح الأورام طلاء ،

ويزيل الكلف ، ورائحة العرق ، ودهنه يفتح الصمم ، ويذهب الرعشة والفالج ، ودخانه يصلح هواء الوباء ، ويطرد الهوام ، ويفتح سُدُد الدماغ ، ووجع الأذن.

وهو يضر الكُلَى وتصلحه الهندباء ، وشربته مطبوخاً إلى أوقية ، ومن سحيقه إلى مثقالين .

في الطب الحديث :

وجاء في الطب الحديث أنه : مقو ، مهدىء ، معطر ، معطس ، مرطب للحميات إذا أخذ مغلياً مع الزعتر والحبق والعسا ، مكافح للتشنجات ، ويستعمل خارجياً في معالجة الزكام «Coryza» بأن تنشق منه فتحتا الأنف عدة مرات في اليوم ، أو تغسلا بمغليه ، وتغلى من ١٠ــ١٥ غ من أجزائه في ليتر ماء ــ أو تنقع ــ فيفيد شربها في ضعف المعدة ويسهل الهضم ، وتجفف أجزاؤه وتدق ناعماً وتستعمل تابلاً طبياً في الأطعمة .



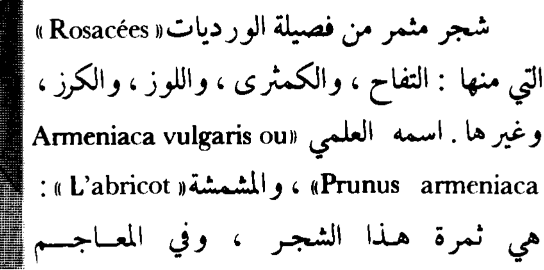
المرغرين : La margarine (The margarine)

مادة دهنية مركبة من شحم البقر وأدهان نباتية والغليسرين ، صنعت لتخلف السمن الحيواني في صنع الأطعمة ، واعتمد فيها على مواد دهنية مثل زيوت السمسم ، والقطن ، وعباد الشمس وغيرها ، وقد تحدثنا عنها مطولاً (ر . السمنة ، الدهن ، الزيت) .

المِشْمِش



L'abricotier (The Apricot-tree)



شجر مثمر من فصيلة الورديات« Rosacées » التي منها : التفاح ، والكمثرى ، واللوز ، والكرز ، وغيرها . اسمه العلمي «Armeniaca vulgaris ou Prunus armeniaca» ، والمشمشة« L'abricot » : هي ثمرة هذا الشجر ، وفي المعاجم العربية أن لفظة « مشمش » مثلثة الميمين ، أي « مُشْمُش » ، و « مَشْمَش » و « مِشْمِش » فالأولى شامية ، والثانية كوفية ، والثالثة بصرية .

شجر المشمش يطول حتى يقارب شجر الجوز ، وهو سبط العود والورق ، ونوى ثمره إما حلو فيعرف باللوزي ، وإما مر فيعرف بالكلابي ، وله أنواع عديدة أشهرها : الحموي ، البلدي ، القيسي ، التدمري ، الوزري (الوزيري) ، العجمي ، وغيرها ، وكان في دمشق نوع يعرف ـ قديماً ـ باسم « اللَّقِيس » ، وقد ذكره الشاعر « منجك» بقوله :

إنَّ لِقِّيسَ جِلَّقٍ ... واهِنُ العَظْمِ والقُوَى

لم يُكَلِّفْكَ كَسْرَهُ ... فالِقُ الحَبِّ والنَّوَى

وكلمة « لِقِّيس » في عامية دمشق تطلق على كل نبات يتأخر نضجه عن موسمه ، وقد كان هذا المشمش من نوع « اللقيس » .

المشمش في التاريخ :

قيل إن أصله من الصين قبل ميلاد المسيح بألفي سنة ، وكان ينبت برياً على جبال بكين ، كما زرع في اليابان والهند وإيران ، وانتقل إلى أرمينية ، وآسية الصغرى ومصر ، ولم يدخل أوربة إلا في بدء العصر المسيحي ، ولم يستقبل فيها بالرضى والارتياح كما استقبله بها العرب ، وإنما نظر إليه الأوربيون نظرة خوف وحذر منه ، وأطلقوا عليه اسم « فاكهة ملعونة » .

وفي فرنسة أعلن الشعب رأيه السيء بالمشمش ، رغم لونه الجذاب ،

ومظهره المخملي ، وظل في دوامة حذر وشك كبيرين حتى نهاية القرن السابع عشر ، والاتهام بأنه ثمر مؤذ وبيل !

واليوم ـ وقد عرفت خصائص المشمش وفوائده ـ أصبح في طليعة الثمار التي تؤكل ، ويحث الغذائيون الشعب على الاكثار من أكله .

المشمش عند العرب :

أما العرب ، فقد عرفوا المشمش وقدَّروه ، واحتفوا بشجره وزهره وثمره ، وتغنى به كتابهم وشعراؤهم ، وتحدث عن خصائصه أطباؤهم وعلماء النبات والغذاء منهم ، وفيما يلي بعض ما قالوا فيه :

قال الشاعر ابن الرومي في وصفه :

قِشْرٌ من الذهب المُصفَّى ، حَشْوُهُ ... شُهْدٌ لذيذ ، طعمُهُ للجاني

ظَلْنا لديه نُديرُ في كاساتنا ... خمراً تُشَعْشَعُ كالعَقيق القاني

وكأنما الأفلاكُ من طَرَب بنا ... نَثَرَتْ كَواكِبَها على الأغصانِ

وقال الخليفة الشاعر ابن المعتز :

ومشمشٍ بانَ منه أعجبُ العَجَبِ ... يدعوا النفوسَ إلى اللَّذاتِ والطربِ

كأنه في غصون الدَّوْحِ حين بَدَا ... بَنَادِقٌ خُرِطَتْ من خالِصِ الذهبِ

وقال الشاعر ابن رشيق :

كأنما المشمشُ لما بدتْ ... أشجارُهُ وهو بها يَلْتَهِبْ

خُضْرُ قِبابِ المُلْكِ حَفَّتْ بها ... جَلاجُلٌ مصقولَةٌ من ذَهَبْ

المشمش في الطب القديم :

وقال شيخ الطب الرئيس ابن سينا عن المشمش :

المشمش : يسكن العطش ، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الانيسون والمصطكى ، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه . ودهن نواه ينفع من البواسير ، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة .

وقال شيخ النباتيين العرب « ابن البيطار » : هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ ، وهو يسهل الصفراء ، ويولد خلطاً غليظاً . يذهب

بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً ، ويلطفها ويضعفها ويورث الجشاء الحامض ، ويقمع الصفراء والدم ، وينبغي أن يجتنبه من يعتريه الرياح ومن يسرع إليه الجشاء الحامض . وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به ، وإدمانه يولد مائية في الدم ، يعفن ويهيج الحميات .

ونصح الطبيب « ابن جزلة » أن يؤكل المشمش والمعدة نقية ، قبل أخذ الطعام ، ويتبع بنصف درهم مصطكى ومثله أنيسون .

وقال الحكيم « التفليسي » : نقيعه (المشمش) يبرد المعدة ، ويسهل الطبع ، ويسكن العطش ، ولا ينبغي أكله بعد الطعام .

وقال « الإنطاكي » : المشمش ينفع من الحكة واللهيب والعطش ، وقمر الدين الذي يصنع من عصيره المجفف يمنع الصداع الصفراوي ، ويقطع شهوة الوحام مع بزر الرجلة .

المشمش في الطب الحديث :

وجاء الطب الحديث فأظهر في تحليل المشمش أن أهم العناصر التي عرفت في تركيبه ـ حتى اليوم ـ فيتامينات (أ) ، ب ، ج ، ب ب PP، السكاكر من ١٠ ـ ١٣ ٪ ، وعنصر مواز للكاروتين ، ومواد دسمة من ٠,٤٣ ـ ١ ٪ ، ومواد نشوية ٠,١٢ ٪ ، وأملاح معدنية وشبه معدنية منها : الفوسفور ، والحديد ، والمنغنيزيوم ، والكلسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والكبريت ، والمنغنيز ، والفلور ، والبروم ، والكوبالت .

أما منافعه فهو : مغذ ، منشط وملين ، وسريع الهضم عند الاصحاء .

أما المصابون بعسر الهضم فيتعبهم . وهو ضد فاقة الدم ، ويقوي الأعصاب والخلايا النسيجية ، ويفتح الشهية ، ويزيد في القوة الدفاعية في الجسم ، ويرطب وينظف ، ويكافح الاسهال . ويفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ، ويهدىء الأعصاب ، ويزيل الأرق ، وينشط نمو الأطفال ، ويحارب الامساك ، ويفيد المسنين والشبان .

يؤكل المشمش نيئاً ، ناضجاً ، ويشرب عصيره ، وتصنع منه مـربيات .

وقد ذكر الدكتور « لوكليرك » أنه طبق نظاماً غذائياًقوامه المشمش على مريض مصاب بفاقة الدم مع نزيف فأعطى نتيجة معادلة لنتيجة نظام أساسه كبد العجل .

ويستعمل المشمش من الخارج (كمادات من عصيره) توضع على الوجه فيقوى بها الجلد وينقى .

ومئة غرام من المشمش تعطي ٤٥ ٪ من حاجة الجسم اليومية من فيتامين (أ) ، و ٨ ٪ من فيتامين (ج) ، و ٢-٦ ٪ من فيتامين (ب) ، و ٣ ٪ من فيتامين (ب١) .

المشمش في الغذاء :

وبما أن المشمش غني بالسكر ، وبخاصة بفيتامين (أ) أو غير ذلك من العناصر الثمينة ، فانه يعد ذا قيمة غذائية جيدة ، إلى جانب ما يقدمه للجسم من دعم قوته الدفاعية ضد الأمراض ، وما يعطيه للعيون من تقوية البصر ، ولذا يقارن بقيمة كبد العجل الغذائية في صنع الكريات الحمر .

يستطيع الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة أن يأكلوا من المشمش الناضج بشرط ألا يكثروا منه لئلا يتعرضوا لعسر الهضم وإرهاق الأمعاء .

ويستفيد من المشمش المصابون بفقر الدم ، والرياضيون ، وأصحاب الأعمال المرهقة ، والناقهون ، والنساء الحاملات .

اما نوى المشمش الحلو فهو يفيد - كاللوز - ويقوم مقامه في مواضيع استعماله ويستخرج منه زيت يستعمل أيضاً مكان زيت اللوز .

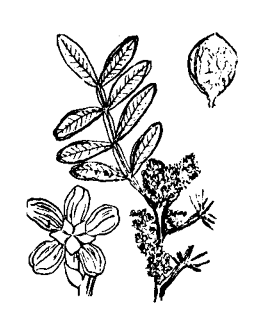
ونوى المشمش (الكلابي) مر يحتوي على حامض « السياندريك » أو « البروسيك » ، وهو سام قتّال ، لذا يجب الامتناع عن تناوله .

يصنع من المشمش مربى لذيذ ، ويعقد عصيره بالسكر ويحفظ في أوعية زجاجية ، كما يجفف المشمش ويحفظ ويسمى « النقوع » ، ويجفف العصير أيضاً بالشمس على ألواح خشبية أو بوسائل غيرها ويسمى « قمر الدين » .

(ر . قمر الدين) .

المُصْطَكَى

Le Lentisque (The Lentisk)



شجر من الفصيلة البُطْمِيّة « Anacordiacées » قريب من البُطم ، ينبت برياً في سواحل الشام وبعض الجبال الواطئة ، يستخرج منه عِلْك تجاري ، يعرف في الشام باسم « المسكة » اسمه العربي القديم (مصطكا) مأخوذ من « Matiké » اليونانية ، ويسمى أيضاً « الضِّرْو » وصمغه يسمى « الكَمْـطَام » .

في « القاموس المحيط » : المُصَـطَكَى (بضم الميم وتخفيف الكاف والقصر ، والمُصْطَكاء بالمد ، والقصر أكثر) . وقال « ابن خالويه » يُشَدَّد فيُقْصَر ، ويخفَّف فيُمَدّ . وحكى « ابن الأنباري » فتحَ الميم والتخفيف والمد . وحكى « ابن الجواليقي » ذلك ؛ لكنه قال : والقصر أكثر ، وكذلك « الفارابي » لكنه مُصتكَى بالتاء ، والميم أصلية في كل حال . وهو شجر في السباطة ولطف العود والورق كشجر الأراك ، له ثمر إلى المرارة ، وصمغ يستخرج منه يُعْلَك ، ويسمى « العلك » معرب «مصطيخا » بالرومية .

أما « لسـان العـرب » فقال ـ نقلاً عن الأزهري : « وأما المَصْطَكَا : العِلْك الرومي فليس بعربي . و « الكَمْكَام » : قِرْف (قِشْر) شجر الضرو ، وقيل : لحاؤها .

المصطكا في الطب القديم :

تسيل « المصطكا » على شكل مادة صمغية من جذوع « شجرة المصطكا » وهي موجودة في لحائها (قشرتها) ، ويحصل عليها بعمل شقوق طولية في الساق في فصل الصيف ، فتسيل العصارة وتتجمد ، وتجمع كل بضعة أيام .

كانت « المصطكا » تستعمل في الطب القديم كثيراً ، فهي توصف لعلاج الصداع والنزلات ، وقطع النزف ، وسوء الهضم ، وضعف الكبد والطحال . وإن طبخت في الزيت وقطرت في الأذن فتحت السدد وأزالت الصمم ، وهي

تقوي الأسنان واللثة ـ كيف استعملت ، وتضر المثانة ويصلحها الورد .

وذكر « ابن سينا » أن « شجر المصطكا » قابض ، محلل ، ودهن شجرته ينفع من الجرب ، ويصب طبيخ ورقه وعصارته على القروح فتنبت اللحم ، وعلى العظام المكسورة فتجبرها . ومضغه يحلب البلغم من الرأس وينقيه ، وكذلك المضمضة به تشد اللثة ، وهو يقوي المعدة والكبد ، ويفتق الشهوة ، ويطيب المعدة ، ويحرك الجشاء ، ويذيب البلغم ، وينفع من أورام المعدة والكبد في الوقت ، ويقوي الكبد والأمعاء وينفع من أورامها . وطبيخ أصله وقشره وورقه ينفع من الزنتارية وانجراد سطح الأمعاء ، ومن نزف الرحم ، ونتوء المقعدة ، ويدر ، وكذلك دهن شجرته .

المصطكى في الطب الحديث :

أما في الطب الحديث فان عصارة المصطكى تستعمل قابضاً في إسهال الأطفال حين التسنين ، وتفيد في سلس البول . ومضغها يقوي الأسنان المزعزعة . ومحلول المصطكا في الغول « الكحول »إذا وضع بقطعة صغيرة من القطن في السن النخرة سكن ألمها ، وتُطّلَى به الجروح لتطهيرها وحفظها من الجراثيم .

وتستعمل العصارة في تطييب بعض المآكل كالحليب والجبن والمربيات وغيرها ، كما تستعمل محلولاتها في عمل طلاء الأثاث ، وفي البخور . وكانت قديماً في مقدمة التوابل بحيث ما كان طعام يخلو من استعمالها لتطييبه إلا نادراً.

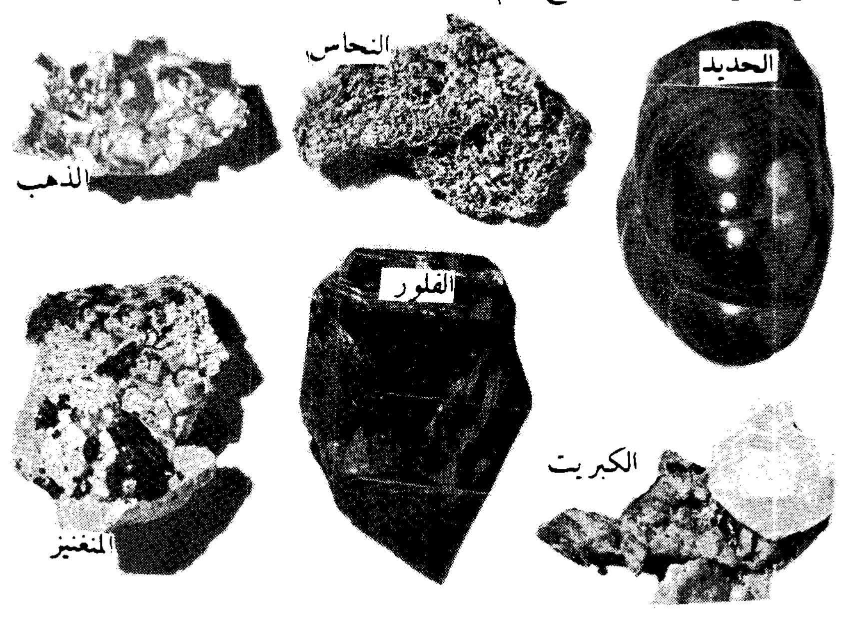
المَعْدِنُ

شبه المعدن Le métal, métalloide (The metal, the metalloid)

المعدن : يطلق على جسم بسيط له لمعان خاص ، ناقل للحرارة والكهرباء في الأعم ، كالذهب والفضة والحديد والنحاس وغيرها ، ويسمى أيضاً : الجَوْهر ، الفِلِزّ . وشبه المعدن ، أو شبه الجوهر ، أو شبه الفلز : يطلق على الجسم البسيط غير الفلزي ، هو لا ينقل الحرارة والكهرباء إلا قليلاً ، وليس له لمعان الفلزات : مثل اليود ، والبروم ، والكربون ، والفسفور ، والكبريت ، وغيرها.

هذه المواد يحتاج جسم الانسان إليها ـ كما يحتاج إلى الغذاء ـ ولن نتكلم

عنها هنا ، بل نحيل القارىء على (كتاب « الغذاء يصنع المعجزات » تأليف الدكتور « جايلورد هوزر » وترجمتنا ، ومنشورات دار النفائس) ففيه فصل كامل شامل عن هذا الموضوع الهام .



المَقَادِمُ : لفظ يطلق على أيدي وأرجل الحيوانات المأكولة مثل الضأن والماعز والبقر ، وهي ما تعرف بالكوارع عند العوام وفصيحها « الأكارع : جمع الكُرَاع = مستَدَقُّ الساق ومادون الكعب » قد أشرنا إليها في كلمتي « الكوارع ، القباوات » في معرض الحديث عن المأكولات التي تصنع منها .

ونذكر هنا أن « الكوارع والمقادم » غذاء جيد ، يحوي نسبة عالية من الأملاح المعدنية (نحو ٧٠ ٪) ، كما يحوي ٣٠ ٪ مواد حيوانية ، وفيه نسبة جيدة من المواد البروتينية ، والكلسيوم ، وهو يفيد في حالات النقاهة ، وضعف الشهية ، والأعصاب ، والبنية ، وأمراض العظام . (ر . كلمات : قباوات ، قشة ، كوارع ، لحم) في « قاموس الطبخ الصحيح » .

المقانِق : (ر . كلمة النَّقَانِـق) في حرف النون .

المَقْدُونس ، السَّرْفيل

Le persil, le cerfeuil

(The parsly, the chervil)

المقدونس : اسم نبات معروف شائع اشتُهر باسم « البقدونس » ، ومما يذكر أن كلمة « مقدونس » اشتقت من لفظة « مقدونيا » ويسمى أيضاً : الكرفس الرومي ، والبَطْرَاسِلِيُون. وهذه يونانية معرَّبة قديماً (ر . كلمة البقدونس).

وهناك نبات آخر يعرف باسم « المقدونس الأفرنجي« Le cerfeuil » وقد أطلقت عليه اللفظة الفرنسية « محرّفة » فأصبح اسمه « السَّرْفِيل البَصَلِي » أو المقدونس البصلي « Le cefeuil tubéreux ou bulbeux » في بعض البلدان العربية ، وفي بعضها الآخر ـ كمصر ـ يعرف باسم « السرفيل اللفتي » .

وهذا بقلة من الفصيلة « الخيمية Ombellifères » ، أصولها غلاظ حلوة تؤكل مطبوخة ، ولها طعم خاص .

خصائص « السرفيل » وفوائده :

للسرفيل خصائص وصفات تشبه خصائص البقدونس ، وهما من أصل واحد ، وبخاصة هما غنيان بفيتامين (ج) ، ويعطر بهما الحَسَاء (الشوربة) لاكسابها نكهة طيبة .

يتركب « السرفيل » من مواد أساسية هي : الفيتامينات ، والحديد ، ومواد جوهرية عديدة . وهو يستعمل من الداخل : مهدئاً ، منظماً للدم ، مدراً ، مشهياً ، هاضماً ، مفرغاً للصفراء ، مسهلاً ، مضاداً للسموم ، مفيداً للتنفس كما يستعمل من الخارج ضد الرمد ، ضد أمراض الرضاعة ، للتحليل .

يستعمل على مدى واسع في صنع السلطات والمقبلات ، ويؤخذ مغليه (قبضة منه في ليتر ماء يغلى عشر دقائق) ثلاثة أقداح في اليوم .

وتغلى قبضة منه مع مثلها من الخس والانجاص ، وعنب الثعلب في ليتر ماء ويضاف إليها غرامان من ملح الطعام ، وقليل من الزبدة .

ويؤخذ لمكافحة الامساك الشديد وقلة البول ، كما ينفع في حالة الحِمْيات المطلقة على الماء ، ولتسكين العطش .

ويعد عصير منه ومن : الهندباء ، والخس ويعطى من ١٠٠-١٢٠ غ ضد المغص الكبدي . ويستعمل هذا العصير ضد الاستسقاء (٦٠-٨٠ غ) في اليوم.

كما يستعمل من الداخل ضد : الحفر ، والصرع ، والرثية (الروماتيزما) ، والرمال البولية والحصى ، ولتنشيط إفرازات الصفراء ، وضد اليرقان ، واحتقان الغدد ، والرشوحات ، وعلل الصدر المزمنة ، والربو ، والتهابات الحنجرة ، والوذمة (الاستسقاء الموضعي) .

ويستعمل من الخارج عصيره (نقطتان في كل عين) ثلاث مرات يومياً ضد الرمد . ومغلي قبضة منه في ليتر ماء يوضع كمادات على العيون والوجوه لإزالة الآلام والتجعدات والخشونة .

كما تجري غرغرة بمغليه لعلاج قروح الحلقوم . وتوضع كمادات على البواسير والجروح ، والأثداء لادرار الحليب .

ويفرك بورقه محل عقص الحشرات ، والتقرحات ، والجروح المتعفنة .

ولأجل مكافحة النمل توضع عروق منه في أماكن وجودها ، فتهرب .

المَقْلِيُّ

La friture (The fraying)

المقلي : صفة تطلق على كل مأكول يُقْلى على النار بدهن أو زيت ، سواء أكان من اللحم أم الخضراوات أم غيرها .

وقبل الدخول في موضوع « القلي » من الناحية الغذائية أو الصحية ، نذكر شيئاً عن « القلي » من الناحية اللغوية .

أصل الكلمة ـ في اللغة العربية ـ من فعل « قلا » الواوي ، وفعل « قلى » اليائي ، والمعنى في الفعلين واحد ، ولا اختلاف إلا في صِيَغ قليلة .

يقال : قَلَا الطاهيُّ اللحمَ (يقلوه قلواً) : أنضجه على المَقْلَى ، فالطاهي

« قَلّاء » واللحم « مَقْلِيٌّ » ، و « المِقْلَى » الوعاء الذي يقلى فيه اللحم (هذا من الفعل الواوي) .

ويقال : قَلَى الطاهيُّ اللحمَ (يَقْلِيهِ ، قَلْيا) : أنضجه ، فالطاهي « قَلّاء » ـ وكذلك صانع المقالي ـ و « المِقْلَى » و « المِقْلاة » : وعاء القلي ج المقـالي و « القَلّاءة » : الموضع الذي تتخذ فيه المقالي ، و « القَلِيَّة » ما قُلِيَ فجعل مع الطبيخ لِيُطَيِّبهُ قلايا (هذا من الفعل الثاني) .

يستنتج من هذا أنه لا فرق بين الفعلين ، ويصح استعمال كل منهما في كل ما يصاغ من أحدهما ويشتق .

أسواء قلي الطعام :

إن طريقة طبخ الطعام بغمره في الزيت أو الدهن ـ وهما في حالة الغليان ـ تعتبر في نظر الغذاء السليم ، طريقة سيئة ، فاسدة ، وفي مقدمة أسباب فسادها أنها تصبح عسيرة الهضم : وذلك أن الزيت ـ أو الدهن ـ المغلي يتحول إلى مادة تتعب الكبد ، وتتجمع على جدران الشرايين فتصلبها وتوترها وتضيقها ، وتسبب اضطراب سير الدم ، وبالتالي تؤدي إلى إحداث آفات وعلل في القلب ، ولذلك يجب أن يمتنع عن تناول المقليات المصابون : بعسر الهضم ، والمغص ، والكبد ، والمرارة ، والكلى ، والقلب ، والبدانة ، ويسمح بتناولها باعتدال للأطفال ، والنساء الحاملات ، والكبار الأصحاء .

كيف نخفف أضرار القلي :

وإذا كان لا بد من قلي الطعام ، فهناك طرق وتدابير مخففة لأضرار القلي يمكن أن تتبع ، وهي :

١ ـ يجب تجديد الزيت ـ أو الدهن ـ الذي نقلي به ، لأن استعمال زيت القلي السابق يحمل عناصر مضرة ، غير هاضمة ، وكثيراً ما تكون سامة .

٢ ـ يضاف إلى الزيت ـ أو الدهن ـ الذي نريد القلي به ماء يعادل نصفه ، ونضع المادة في الزيت قبل الغلي ، وبذلك نتخلص من ضرر الزيت المغلي إلى حد كبير ، ونتجنب التهابه وحروقه حين نضع فيه المادة وهو بدرجة الغليان.

٣ ـ يمكن أن نضع ما نريد غليه في الزيت ـ أو الدهن ـ وهو ساخن جداً ، ولكن قبل أن يبدأ الغليان ، وبذلك تتشكل على سطحه طبقة تحميه من دخول الزيت أو الدهن إلى داخله .

واستناداً إلى تجارب الغذائيين المعاصرين يفضل تغطيس البطاطا في الزيت وهو بارد ، وترفع درجته بعد ذلك ، فنحصل على النتيجة التي نريدها بطريقة سليمة .

٤ ـ يجب أن نصفي المقليات فور إخراجها من المقلى لنتمكن من الخلاص من أكثر ما فيها من الزيت .

٥ ـ إن زيت القلي من الأفضل أن يحفظ في أوان من البلور وفي مكان معتم .

وإذا كانت هذه التدابير لا تمنع أسواء القلي كله ، فانهـا ـ على الأقل ـ تخفف من أضرارها ، ولا سيما من تأثير العناصر السامة التي توجد خاصة في الزيوت التي يتكرر القلي بها .

المِلْحُ

Le sel (The salt)

هو مركب عديم اللون ، متبلِّر ، هَشّ ، قابل للذوبان ، ذو مذاق حِرِّيف ، يستعمل تابلاً للطعام ، ويتألف من معدن الصوديوم متحداً مع غاز الكلور ، ولذا يسمى ـ عند الكيماويين ـ « كلورور الصوديوم Le chlorure de sodium »، وهو « مِلْح الطعام » ، وهو نوعان ١ ـ ملح بحري « marin » يستحصل عليه من مياه البحر توضع في أحواض واسعة تبنى على شاطىء البحر أو قربها فيتبخر الماء بأشعة الشمس ويبقى الملح كتلاً بلورية تنقل إلى معامل خاصة تنظفها وتطحنها وتعدها للاستهلاك . ٢ ـ ملح أَنْدَرَانِي ـ أو ذَرآني ـ « sel gemme » يوجد على الأرض في مناجم خاصة به متبلِّراً بصفةصخور أو كتل بلورية تقطع وتنقل أيضاً إلى معامل خاصة لتصفيتها وطحنها ، قبل عرضها للبيع .

الملح في اللغة العربية :

وللملح في اللغة العربية لطائف وطرائف ، فهو : ما يطيب به الطعام ، وهو

يؤنث ويذكر ، والتأنيث فيه أكثر . وقد مَلَحَ القِدْر مَلْحاً وأَمْلَحَها : جعل فيها مِلْحاً بقَدَر . وملَّحها تمليحاً : أكثر ملحها فأفسدها . والمملوح والمَليح : المُملّح . والمِلْحُ والمَليح : خلاف العَذْب من الماء . والجمع : مِلْحَة ، مِلَاح ، أَمْلاح ، مِلَح . ويقال : أمواه مِلْح ، وماء مِلْح ولا يقال مالح إلا في لغة رديئة. وتَمَلَّحَ الرجل : تَزَوَّدَ الملحَ ، أو تَجَرَ به . والمَلَّاحَة : مَنْبِتُ الملح ، والمِمْلَحَة : وعاء الملح .

والعرب تحلِف بالملح والماء تعظيماً لهما . ويكنُّون بالملح عن الوفاء ، يقولون : فلان مِلْحُه على ركبتيه : إذا كان قليل الوفاء .

ولفظ المِلْح يطلق على : العلم ، والعلماء ، والشحم ، والحُسْن ، والرِّضَاع. والحِرْمَة والذِّمام ، والحِلْف.

يقال : فلان يحفظ حرمة المِلح : الرضاع ، وفلان وفير الملح : أي الشحم.

ويستشهد بالملح على مكافحة الفساد ، فيقول الشاعر :

بالملح يُدْرَكُ ما يُخْشَى تَعَفُّنُهُ فكيف بالملح إذ حلَّتْ به العفن

ورد ذكر الملح في القرآن الكريم في سورة « الفرقان : ٥٣ » وفي سورة « فاطر ١٢ » ، كما ورد في أحاديث نبوية ، منها « سَيُوشِكُ أن تكونوا في الناس كالملح في الطعام . ولا يصلح الطعامُ إلا بالملح » .

مقدار الملح في الأرض :

لقد ارتبط تاريخ الملح ببدء تاريخ الحياة على الكرة الأرضية ، فماء البحر الذي ظهرت فيه أولى مظاهر الحياة البدائية ـ في رأي البيولوجيين ـ كان مالحاً جداً ، وفي الليتر الواحد منه نحو (٣٠) غراماً من الملح وسطياً ، ولو أن ملح البحار نشر على سطح الكرة الأرضية كلها لأوجد عليها طبقة سمكها (٣٥) متراً من الملح ، ويقدر العلماء الملح المذاب في البحار بثمانية وثلاثين مليار طن !

وإلى جانب ملح البحر الذي يعرف ـ بالملح البحري ـ توجد على سطح الكرة الأرضية طبقات كثيرة من الملح الصخري ـ أو ملح المناجم ـ قد تعادل ملح البحار ، ولعل أهم هذه الطبقات موجودة في بولونية قرب مدينة كراكوفيا،

بحيث يمكن لفنانين معماريين أن ينحتوا في كثبان الملح هناك كنيسة ضخمة، ويرتفع من هذه الكثبان غبار الملح إلى علو يبلغ نحو ستين كيلومتراً !

طرائف من تاريخ الملح :

ويروي التاريخ أن أولى البلدان المتحضرة منذ القدم ـ كمصر ، والجزيرة العربية ، وشواطىء البحر المتوسط ـ كانت تحصل على الملح بسهولة لوجوده فيها بكثرة .

وقد كتب « هومير » و « تاسيت » و « بليني » عن تاريخ الملح ، وأشادوا بخصائصه العلاجية ، وتحدثوا عن الحروب التي نشبت في سبيل الحصول على مصادر الملح ، وذكر « بليني » فوائد الملح في معالجة لسع الثعبان ، والصداع ، والخناق ، والدمامل ، واليرقان .

وفي رأي « هيرودوت » أن أول بلد عرف فيه الملح هو « لوبيا » أي « ليبيا » اليوم . وكانت المنازل تبنى بصخور الملح !

ونقلت عن الملح عادات وتقاليد وأخبار طريفة ، ففي القرون الوسطى كانت تعقد معاهدات واتفاقيات لاقتسام الملح ، وفي الصحارى كان السكان يُوَثّقون الاتفاقات بينهم بأكل قطعة من الخبز مع الملح ، وفي اليونان كان تقليد يقضي بأن يقدم صاحب المنزل لضيفه ـ على عتبة داره ـ الخبز والملح رمزاً إلى صدقه وإخلاصه في استضافته ، وفي فرنسة كان الملح محاطاً بكثير من الخرافات منها : أن سقوط الملح على الأرض ينذر بخلاف ينشب ، والمرور بشخص دون وضع الملح أمامه على مائدة الطعام معناه دعوته إلى منازعة ، وحتى اليوم ما زالت اعتقادات وخرافات عن الملح سائدة في بلاد كثيرة . ولا تفسير لها إلا أنها من آثار التقديس الماضي للملح والاهتمام بأمره .

الملح يخضع للاحتكار :

والملح ـ كمادة ثمينة ـ خضع طويلاً للاحتكار ، ولضرائب باهظة فرضت عليه ، ففي فرنسة ـ مثلا ـ كانت عليه ضريبة باهظة واحتكار شديد لحساب الملوك الذين كانوا يحاربون مهربيه من مكان إلى آخر ، ولم يلغَ الاحتكار إلا

بعد ثورات واضطرابات دامية كان آخرها الثورة الفرنسية الكبرى التي قضت على الملك لويس السادس عشر ، ولكن الضريبة على الملح عادت إلى الوجود ، وظلت سارية حتى سنة ١٩٤٦ ، ومع ذلك فإن استخراج الملح من ماء البحر ما زال ممنوعاً حتى اليوم ، ويعرض المخالفون أنفسهم لدفع غرامات نقدية؛ إذا استخرجوا الملح من ماء البحر .

قيمة الملح الغذائية :

إن الملح هو مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبداً في الحياة ، فجسم الانسان البالغ يحوي ـ في المتوسط ـ مئة غرام من الملح ، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من ٢٠ ـ ٣٠ غراماً ، فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء ، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في النسج ، وكان الملح قد نقص من الجسم ، فان اضطرابات عديدة خطيرة تحدث ، ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح ، ولذا نسمع أن سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم .

إن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة مقادير من الملح ، ففي المئة غرام من اللحوم من ٠,١ـ٠,١٥ غ من الملح ، وفي البيض ٠,٣٠ ، وفي السمك ٠,١٥ ، وبعض الأغذية فقيرة بالملح ، ففي ليتر الحليب نحو ١,٦ غ ، وفي الجبن من ١ـ٢ غ ، وفي الخبز كما في الحليب ، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من ٢ ـ٦ غ من الملح ، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة .

الملح ضروري ...

إننا نكرر القول بأن الملح ضروري لكل شخص حي ، وللحيوانات أيضاً. وأنظمة الأكل بلا ملح يجب أن تحدد بمدة تقصر أو تطول فقط للمصابين بأمراض القلب والكبد والزلال ، وبعض البدينين ، وينبغي أيضاً أن يتم ذلك برأي الطبيب وتحت اشرافه .

وفي كل الأحوال ، عندما تحدث زيادة كيلوات في الوزن بشكل شاذ

يجب الامتناع عن تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة .

والملح النباتي الذي يستعمله الممنوعون عن تناول الملح العادي ، يجب أن يؤخذ باشراف الطبيب ورأيه ، وبخاصة أصحاب أجهزة الهضم الضعيفة .

وللملح بعض الفوائد في صنع الطعام ، فهو يثبت طعم المأكولات ويعوض الأملاح التي تبخرت خلال الطهي ، ويفيد مزيجه مع عصير الليمون لتقوية اللثة وتنظيف الأسنان ، وشرب محلول ملعقة من الملح بكأس ماء تفيد في وقف النزيف الرئوي ، والآلام الناتجة عن البرد تخف وطأتها بوضع كيس من المطاط في ماء مملح ساخن ، كما أن غسل الرجلين بماء ملح يفيد في حالات التعب أو الورم أو الالتواء أو خلع العضلات ، والمصابون بمرض أديسون ومرض برايت والقيء . يستفيدون من تناول الأطعمة المملحة .

وفرك الجسم بملح مذوب في ماء دافيء حتى يحمر ثم غسله بماء بارد يحفظ الجسم من الزكام ، وفرك فروة شعر الرأس بالملح المذوب بالماء يحفظ الشعر وينشط نموه .

الملح في الطب القديم :

ولا يفوتنا هنا إيراد خلاصة ما قاله الطب القديم في الملح : فهو يجلو ، وينقي ، ويحلل ، ويكوي ، ويقلع اللحم الزائد في القروح ، وإذا خُلط بالزيت ومسح به أذهب الإعياء والحكة ، ويعين على الإسهال والقيء ، ويقلع البلغم اللزج من المعدة والصدر ، ويزيل وخامة الطبيخ ، ويهيج ... ، ويعين على هضم الطعام ويمنع من سريان العفونة إلى الدم ، ويطرد الرياح ، ويحد الفؤاد ، ويذهب بصفرة الوجه ، وإذا حل بالخل وتمضمض به قطع الدم النزيف من الضرس واللسان ، وإذا غمست فيه صوفة ووضعت على الجراح الطرية قطع دمها ، وإذا سخن ووضع على الرضوض بعد دهنها بالزيت أو العسل سكّن وجعها . واستعمال الملح ـ باعتدال ـ يحسن اللون ، ومع العسل والزيت ينضج الدمامل ضماداً ..

أما الاكثار منه فانه : يحرق الدم ، ويضعف البصر ، ويقلل المني ، ويورث

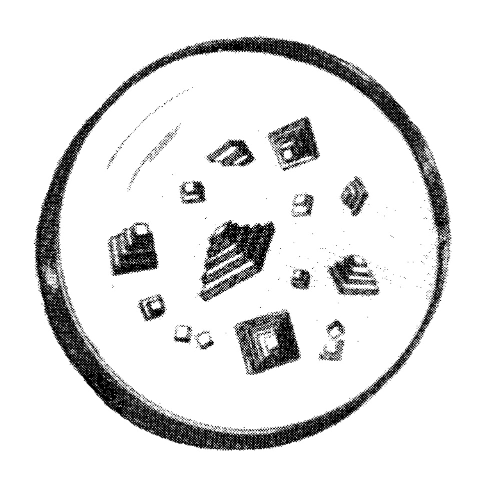
الحِكة والجرب ، ويضر النحفاء ، والدماغ ، والرئة ، ويجفف البدن .
والملح البحري أحسن من المعدني إجمالاً .

رأي الطب الحديث :

وفي رأي علماء الطب الحديث أن الملح مادة غذائية ودوائية لا يمكن الاستغناء عنه ، ولكن يجب ألا نسيء استعمالها ، وذلك بالافراط في تناولها ، وبدون رأي الطبيب ، لأن حواس الجسم تتأثر بالملح سريعاً فيسبب لها الهيجان والحركة الزائدة ، كما يسبب التهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء والأوردة والشرايين وغيرها ، كما يتعب الكبد والكليتين والمجاري البولية ، ويؤثر في البدينين أكثر من تأثيره في النحيفين ، فانه يكثر الرواسب في الدم والبول ، ويورم أجفان من يفرطون في تناوله وعيونهم ويجفف جلدهم .

والملح كالسكر تماماً يفيدان ، ولكن الافراط في تناولهما يضر أشد الضرر ، فعلى الانسان أن يكون حكيماً وحذراً في استعمالهما .

الملح مركب عديم اللون يتألف من كتل بلورية



المَلْفُوف

Le chou (cabus) (The cabbage)

بقلة زراعية من الفصيلة الصليبية «Crucifères» التي تضم الفجل واللفت والكرنب والخردل وغيرها .

تسمى في الشام « يَخنَا » وهذا اللفظ محرف عن العامية التركية « لَحَنَهْ » أي الملفوف ، وفي مصر يطلقون عليها اسم « الكُرُنْب » وهذا من أصل يوناني « كرامبيه Krambée » ويعرف في لبنان باسم « الملفوف » ، وفي العراق باسم « لَهَانَهْ » وهذا من أصل تركي أيضاً .

وللملفوف أصناف وضروب ، منها : ملفوف لِفْتي ـ أو كرنب لفتي ـ « chou navet » ، وكرنب ساقي « chou rave » هو المعروف في الشام باسم الكرنب وفي مصر « أبو ركبة » ، والقُنَّبيط « chou-fleur » المعروف في الشام باسم « الزهرة » وفي الشام ـ أيضاً ـ ومصر باسم « القرنبيط ، وفي العراق باسم « القرنابيط » ، و « الكَلَم » وهذا من التركية ومعناه الملفوف .

ومن أنواعه : ملفوف أخضر ، وملفوف أحمر ، وملفوف صيني ، وملفوف بحري

تاريخ الملفوف :

للملفوف تاريخ عريق في القدم ؛ فهو يزرع منذ اكثر من أربعة آلاف سنة ، وسيرته حافلة بالذكريات والأساطير ... روي أن إنسان ما قبل التاريخ كان يأكله ، وكان نباتاً مقدساً عند بعض الشعوب ، وفي أساطير شعوب أخرى كانت له قصة لا تزال شائعة حتى اليوم هي أن الأطفال الصغار الذكور وجدوا في رؤوس الملفوف ، والبنات الصغيرات في أشجار الورد !

وفي الأساطير الطريفة عن الملفوف الأحمر أنه في الزمن الذي كان ينظر فيه إلى الفتاة التي تحمل سفاحاً نظرة احتقار وازدراء ، كانت فتاة عائدة إلى دارها وهي تحمل على معدتها ـ تحت ثوبها ـ رأس ملفوف كبيراً ، فظن بها

الشبان الماجنون السوء وتتبعوا خطواتها ، وصادفها كاهن القرية المعروف بعمل الخير ؛ فأخذ رأس الملفوف منها وحمله تحت طيات جبته ، وسند بيده الثانية الفتاة المرتبكة حتى أوصلها إلى بيتها وأعاد إليها الملفوف الذي تحول إلى اللون البنفسجي باعجوبة لأنه لامس ثوب الأسقف الوقور !

فوائد القدماء من الملفوف

وقيل في التاريخ القديم : إن الاغريق لم يحبوا الملفوف أبداً مع أن أبقراط كان يشيد بفوائده ، بينما عدّه اللاتينيون خضرة ممتازة لأنها تملك قوة ثمينة في تبديد أبخرة الخمرة من رؤوس شاربيها . ولذا كان القدماء يقضمون ورقة ملفوف قبل الالتفاف حول مائدة الشراب ليتحملوا الافراط في الشرب في ولائمهم ، وكانوا يضعون الملفوف المسلوق بين أقداح الشرب للغرض نفسه.

ومما يذكر في هذا الصدد أن مؤلفاً ألمانياً ــ من رجال العصر ــ اكتشف من جديد خواص ــ منع الإسكار في الملفوف ، وذلك بتناول قدح من عصير مخلل الملفوف في الصباح الباكر فانه يمنع أسواء السكرة القادمة .

وروي أن الرومانيين أخرجوا الأطباء من بلادهم ، ولم يسمحوا لهم بالعودة طيلة ستمائة سنة ، واستعاضوا عن طبهم بأكل الملفوف !

وذكر عن سكان بعض المناطق الفرنسية والبلجيكية أنهم يعتمدون في غذائهم على الملفوف كل الاعتماد ، ينسبون إليه قوة أجسامهم ومناعتها من الأمراض والعلل .

الملفوف في الطب القديم :

تحدث علماء الطب القديم كثيراً عن فوائد الملفوف ، وذكروا من خواصه ما يتفق مع بعض ما توصل إليه الطب الحديث :

وأشاد الأطباء بفوائد الملفوف ــ وكانوا يطلقون عليه اسم الكرنب ــ ونكتفي بذكر بعض ما قاله الرئيس ابن سينا فيه :

هو منضج ، ملين ، مجفف ، خصوصاً إذا طبخ . وله خاصية في تسكين الأوجاع .وهو يدمل الجروح والقروح ويبرئها ، وينضج الأورام ، ويطفىء

كل حرارة والتهاب ، ويكافح البثور والأورام التي تخرج مع التهاب واحتراق وتسعى من موضع إلى موضع وتسمى « النملة الخبيثة » ، ويشفي الحروق إذا وضع مع البيض على الحرق ، وينفع من الرعشة ، ويضمد به مع الحلبة والخل لمعالجة النقرس (وجع وورم في مفاصل اليدين والكعبين) ، وطبخه وبزره يفيد السكارى ، واستنشاق عصارته ينقي الرأس ، والغرغرة بعصيره ـ أو طبخه ـ مع الخل ينفع من العلل الخانقة ، ومص مائه يصفي الصوت . وشرب عصارته ينفع ضد السموم ، واليرقان ، ووجع الطحال ، وأكل ورقه يحسن اللون ، وبزره ينفع من النمش والكَلَف .

الملفوف في الطب الحديث :

وبعد أن خبا نجم الملفوف حقبة من الزمن ، عاد يلمع شيئاً فشيئاً ابتداء من القرن الثالث عشر ، وجاء الطب الحديث فأنصفه ، وبالغ في إنصافه في ضوء التحاليل والأبحاث والتجارب التي أجريت عليه ، وننقل خلاصة وافية لما قاله فيه العالم المعاصر الدكتور « جان فالنيه » الفرنسي حجة الطب الطبيعي ، وزعيم العلاج بالنباتات من خضراوات وفواكه وحبوب ، وصاحب المؤلفات العديدة التي ترجمت إلى عدة لغات ، وجاء فيها بكل طريف ومفيد :

« إن التجارب الطبية الاختبارية للملفوف خلال عشرة قرون ، قد استقرت اليوم على عدد من الأسس العلمية الراسخة ، ويجب ألا تحمر وجوهنا خجلاً حين نقتبس من شعب ما يفيدنا في العلاج ـ هذا ما كان يقوله ابقراط ، لا سيما وقد عرفنا أن عدة تجارب في الطب الشعبي كانت تجري أيضاً في سبيل الوصول إلى الحقيقة .

وبمثابة مقدمة لما نريد قوله ، يكفي أن نسرد ثلاثة أمثلة من بين مئات وصفها السابقون لنا .

من عجائب الملفوف

١ ـ نحو سنة ١٨٨٠ وقع سائق عجلة نقل في قرية افرنسية من عربته فمرّ دولاب من دواليبها على ساقه ، وأحدث فيها جروحاً بالغة ، وقد قرر

طبيبان ضرورة قطعها ، واستشارا جراحاً ، فأقر رأيهما ، وحددا اليوم التالى موعداً للتنفيذ ، وحدث أن نصح خوري القرية لوالدة الجريح بأن تغطي الجروح بأوراق الملفوف ،وكانت الساعة ١٧ ليلاً ، فسكن الألم ، ونام الجريح حتى الصباح . وحضر الطبيب لاجراء العملية فدهش لما شاهده من تحسن الحالة ، وما مضت ثمانية أيام على المعالجة بأوراق الملفوف حتى شفي الجريح واستأنف عمله !

٢ ـ الساعاتي (م . ز) كان يتألم منذ سنة من اكزيما مؤلمة في يديه ، وقد حرمت عليه العمل ، وانتشرت على مدى واسع ، وعمت الالتهابات يديه ، وكادت الأظافر تسقط ، ولما استعمل أوراق الملفوف (كمادات توضع مرتين في اليوم على يديه) هدأ الألم ، وامتصت الكمادات إفرازات الاكزيما ، وشفي المريض تماماً بعد شهرين من المعالجة ! ..

٣ ـ في سنة ١٨٧٥ كان « م . س » ـ وهو ابن ٦٤ سنة يتألم من آكلة (غنغرينا) مفصلية في القسم الأسفل من ســاق رجله اليمنى . وقد اصطبغ الجلد باللون الأسود في المنطقة كلها ، وارتفع إلى علو ٢٠ سم ، وتجرد السطح من الجلد في مساحة ٧ ـ ٨ سم ، ولما عالج المرض بورق الملفوف ـ بكمادات موضعية ـ تحول السواد إلى سمرة ، ثم إلى حمرة ، ثم عاد اللون الطبيعي ، وبعد ثلاثة أسابيع شفي المريض !

لقد أورد هذه الوقائع (الدكتور بلاك Blac » الفرنسي في كتاب له عن خصائص أوراق الملفوف وطرق استعماله ، وكذلك الدكتور « س . دروز » السويسري في كتابه عن الملفوف .

ولو حاولنا أن نذكر أسماء العلماء والأطباء القدماء والمحدثين الذين سجلوا النتائج التي أعطاها الملفوف لضاق بنا المجال ، هذا إلى جانب الكتب الضخمة والقواميس والموسوعات التي كتبت الصفحات الكثيرة عن هذا النبات وما اكتشف من خصائصه العظيمة حتى اليوم .

تركيب الملفوف :



ولعل من الواجب أن نذكر أولاً : ما أظهرته أحدث التحاليل من المواد التي يتركب منها الملفوف ، وثانياً : الأمراض والعلل التي تأكدت فائدة الملفوف في علاجها .

١ ـ فقد عرف أن المئة غرام من الملفوف تعطي ٣,٠ غ من البروتين ، و ٦ غ من المواد الدسمة ، و ٦ غ من السكريات والمعادن ، و ٥٠ ملغ من الفوسفور ، و ٥٠ ملغ من الكلسيوم ، و ١ ملغ من الحديد ، و ٨٠ ملغ من فيتامين (ج) ، و١٥,٠ملغ من فيتامين ب[١] ، و١٢,٠ملغ من فيتامين ب[٢] ، و٦,٠ من فيتامين (ب ب) ، و٥,٠ من فيتامين أ ، و١٨٣,٠ من فيتامين (و) ، كما فيه فيتامينات د[٢] ، وفيتامين ك كما فيه مقادير جيدة من: الكبريت ، والزرنيخ ، والنحاس ، واليود ، والكلس . وفيه حمض الليزين الذي يقدم للجسم ما يحفظ توازن الصحة ، ويستغنى به عن الغذاء الحيواني الذي يعطي هذه المادة الحيوية البنَّاءة .

الأمراض التي تعالج بالملفوف :

أما الأمراض والعلل التي تعالج بالملفوف وطرق المعالجة ، فهي :

* الأذن (الصمم « Surdité » وضعف السمع « Hypoacousie ») : يفيد مزج مقدار من عصير الملفوف بمثيله من عصير الليمون الحامض ويقطر في الأذن .

* الأرق « Insomnie » ـ توضع كمادات من ورق الملفوف على خلف الرأس (القَذَال) وعلى الساقين ثلاث مرات أو أربع .

* الاستسقاء « Ascite » : يكثر من أكل الملفوف نيئاً ، أو مكموراً ، أو يشرب عصيره . ولعلاج الوذمة(الاستسقاء الموضعي Oedèmes » ـ يشرب كل يوم قدح أو قدحان من عصير الملفوف ، وتكملة للعلاج توضع أوراق الملفوف على مكان الألم وتجدد من حين إلى حين عند الحاجة .

* الإسهال « Diarrhées, Dysenteries » : توضع أوراق من الملفوف على كل

البدن ، بما في ذلك منطقة الكبد ، وذلك في النهار مرة أو مرتين ويضطجع على سرير لئلا تعرقل الحركة مفعولها ، وتكرر العملية ثلاث أو أربع مرات ويحتفظ بأوراق الأخيرة على الجسم ليلاً . ويسلق الملفوف طويلاً ويشرب ماء السلق فقط .

* الأعصاب (توترها Nevosisme) يفيد تناول قدحين يومياً من عصير الملفوف

* الأعصاب (آلامها) ر.العصب ، عرق النسا ، الروماتيزما ، الوجه ، الورك).

الاكزيما « Eczéma » ـ يبدأ باستعمال الكمادات من الملفوف لمدة قصيرة (ساعة واحدة) ثم يداوم عليها إذا كانت تحتمل ، ويجب أن تدهن الأوراق بزيت الزيتون ، مع العلم أن جميع أنواع الاكزيما لا تستفيد من ورق الملفوف، ويؤخذ من الداخل الملفوف النيء أو عصيره أو المكمور منه .

* الآكلة (غنغرينا) «Gangrène»ـتستعمل كمادات الورق ،وتبدل كل ساعتين بغيرها ، ثم تترك لمدة أربع ساعات ، وتبقى كمادة المساء طوال الليل.

* الالتهابات ـ التي تعالج بالملفوف كثيرة ،وقد ذكرنا طريقة معالجة كل التهاب في مكان اسمه بحسب الحروف الهجائية ، فالتهاب المعدة مثلاً يراجع في كلمة «االمعدة » والتهاب حافة الجفن يبحث عنه في كلمة « العين » لأنه من أمراضها ، وهكذا الحال مع غيرهما .

* الإمساك «Constipation»ـ يؤخذ من ماء سلق الملفوف ٢ـ٤ اكواب في كل يوم.

* الأمعاء « Les intestins » : ١ ـ التهاب المعي «Douleurs» : يعالج بعصير الملفوف كما يعالج الاسهال ، والمغص (ر . إسهال ، مغص) ٢ ـ الآلام الامعائية أو المعدية : « Intestinales ou gastriques » تعالج أيضاً بطريقة معالجة الاسهال (ر . الاسهال) . ٣ ـ تعفن الأمعاء « Infections intestinales» تعالج بعصير الملفوف النيء ، وبمخلل الملفوف (تؤخذ ملعقتان صباحاً) (ر . الاسهال ، المغص) .

* انحطاط القوى « Etats dépressifs » (ر . القوى) .

* الأوردة « Veines» ، التهابها « Phlébites » : تعالج كما تعالج أمراض

الساق (ر . كلمة الساق) .

* الأوعية الليمفاوية « التهابها Lymphangite » : تعالج بكمادات من أوراق الملفوف .

* البحة « Aphonie » : تستعمل غرغرة وشراب من عصير الملفوف والعسل . ويتناول الممثلون والمغنون منه لتحسين أصواتهم ، وكذلك يستعملون مغلي الملفوف ـ بلا ملح ـ مخفوقاً بصفار البيض .

* البرد (تشقق الأيدي من البرد ونحوه) « شَرَثَ Engelures » : يعالج بكمادات من أوراق الملفوف توضع على موضع التشقق .

* البروستات (تضخمها ـ اضطراباتها Prostatisme » : توضع كمادتان من ورق الملفوف نهاراً ومثلهما ليلاً ، على أسفل البطن وعلى العجان (بين الشرج وعضو التناسل) .

* البلعوم (التهابه ، الخناق Engines » : وضع كمادات أوراق الملفوف على الحنجرة يخفف الآلام ، ويساعد على طرح المواد السامة ، ويفيد في حالة التهاب الحنجرة « Laryngite » ، والالتهابات المختلفة ، ويجب تبديل الأوراق في حالة الشعور بحرارة موضعية .

* البواسير « Hémorroides » : توضع عليها كمادات من الملفوف .

البول (رمال بولية ، حصى Lithias, calculs urinaires, Olugurie » : يؤخذ قدح أو اثنان من عصير الملفوف يومياً

* تسمم كحولي «Alcoolisme» : يفيد فيه شرب عصير الملفوف النيء أو المكمور .

* تشمع الكبد « Cirrhose » : يفيد فيه شرب عصير الملفوف ، أو تناوله نيئاً أو مكموراً .

* تشنج دماغي « Congestion cérébrale » ، وضربة الشمس « Insolation » : يوضع ورق الملفوف كمادات على الرأس والرقبة من الخلف (النقرة) مدة أربع ساعات ، وتكرر العملية ثلاث أو أربع مرات يفصل بينها بساعتين أو ثلاث ساعات (وهذا تدبير وقائي ريثما يحضر الطبيب).

* تضخم البروستات «Prostatisme» (ر . البروستات) .

تعب عام «Fatigue générale» : يؤخذ من عصير الملفوف قدح أو قدحان يومياً .

* تعفن الأمعاء (ر . الأمعاء) .

* توتر الأعصاب « Névrosisme » : يشرب قدحان من عصير الملفوف يومياً (ر . العصب) .

* الجروح « Blessures, plaies » العادية والمتعفنة : تفيد كمادات من ورق الملفوف توضع على الجروح مدة ساعتين وتبدل ـ في بادىء الأمر ـ ثم تبدل كل أربع ساعات ، وتبقى كمادة المساء طول الليل إلا في الحالات الصعبة .

* جفن العين التهاب حافة الجفن Blépharites (ر . العيون) .

* الجلد « مرض جلدي Dermatose » خَصَف ، خراج ، قوباء . (ر . أكزيما)

* الجمال (أقنعة الجمال Masques de beauté) إن أوراق الملفوف تجدد حيوية النسج ، وتمتص الفضلات ، ولذا توضع كمادات منها على الجلد طوال الليل ، وفي النهار مدة نصف ساعة لتنشيط الدورة الدموية وامتصاص أكداس الدهن من النسج ، ويشارك الملفوف في هذا كل من الخيار ، والفريز ، والدراقن .

* الجمرة « Anthrax » (ر . الدمامل) .

* الجنب (ر . ذات الجنب) .

* الجيوب « التهابها Sinusity » : توضع كمادات من ورق الملفوف على جيوب الأنف وتترك عدة ساعات ، أو طول الليل . وتصب صباحاً ومساء قطرات من عصير الملفوف الطازج في كل منخر من الأنف ، ويشم مزيج من خلاصات : الصعتر ، اللاونده ، والاوكالبتوس (تغلى ٢٠ غ من كل منها في قدح من الماء ؛ وتشم بين وقت وآخر) .

* حب الشباب (العَدَّة Acné) يغسل بعصير الملفوف الطازج ، ويمكن وضع أوراق الملفوف كمادات على الموضع المصاب ، ويشرب العصير أو يؤكل الملفوف نفسه .

* الحروق « Brûlures » : تهرس الأوراق الطازجة وتوضع كمادات منها على موضع الحرق ، كما يمكن وضع كمادات من لب البطاطا ، أو الجزر المبشور.

* حصى « Calculs » (ر . البول) .

* الحَصَف Impétigo مرض جلدي معدٍ : يغسل بعصير الملفوف .

* الحَفَر « Scorbut » يشرب قدح أو قدحان يومياً من عصير الملفوف ، ويؤكل نيئاً في السلطة .

* الحنجرة « التهابها Laryngite » (ر . بحة ، زكام) .

* الحويصلة الصفراوية كمادتان من الملفوف على الألم في النهار ، وأربع في الليل ، وتجدد كمادتا النهار كل أربع ساعات . ويمكن أن تستعمل أوراق الحرشف ، أو البولدو إذا كان الملفوف مفقوداً . (ر . الكبد)

* الحيض « آلامه Régles douloureuses » : توضع كمادات من ورق الملفوف على أسفل المعدة لمدة ثلاث ساعات أو أكثر .

* الدم (ر . الضغط الدموي ، فاقة الدم) .

* الدمامل الخراج ، الأورام ، الجمرة ، الداحس « Furoncles Abcés « Tumeurs, Anthrax, Panaris » : تستعمل كمادات من أوراق الملفوف النيئ ثلاث مرات في اليوم ، وتغسل في الليل بماء الملفوف المسلوق ، وتبدل الكمادات إذا شعر المريض بحرارة لا تحتمل بأوراق طازجة . ويؤخذ ـ داخلياً ـ من الملفوف النيء أو المكمور ، أو عصيره .

* الدوالي « Varices » : (ر . الساق) .

* الدود « Vers » يؤخذ نصف قدح أو قدح من عصير الملفوف ثلاث مرات في صباح ثلاثة أيام متوالية ، ويستمر العلاج إذا لم تحصل نتيجة ، مع وضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل البطن خلال الليل ، ويمكن إعادة العلاج في كل شهر . ويمكن تناول منقوع بزور الملفوف ، وبزور القرع ، والثوم لطرد الدود.

* ذات الجنب « Pleurésie, pleurite » توضع ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف حول المنطقة المصابة ، وحين تنتهي الفترة الصعبة ، يستمر وضع الكمادات في الليل حتى تنتهي الأزمة تماماً وعواقبها المرضية . ويؤخذ أيضاً ـ قدح أو قدحان من عصير الملفوف في كل يوم .
* الربو « Asthme, Bronchites » : توضع ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف على الصدر والحلقوم ، وعلى رأس الرئتين أو على عظام الكتف بحسب موضع الألم والضيق ، وتترك ـ على الأقل ـ أربع ساعات ، ويفضل أن يتم ذلك ليلاً . ويغلى (٦٠) غ من الملفوف في ٢٠٠ غ من الماء لمدة ساعة ، ويضاف إليها ٧٠ غ من العسل ، ويشرب من المزيج عدة مرات ، أو شرب عصير الملفوف قدح أو قدحان في اليوم ، وهذا يفيد أيضاً في النزلة الصدرية المزمنة .
* الرجل (تشققها بفعل البرد Engelures) : توضع كمادات من أوراق الملفوف على موضع التشقق .
* الرحم « التهابها Métrite » : توضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل البطن .
* الرضَّة (الكَدْمة ـ Contusions) : توضع أوراق الملفوف على مواضع الألم.
* الروماتيزما « الرثية Rhumatisme) : توضع كمادات من ورق الملفوف على مواضع الألم ثلاث مرات أو أربع وتغطى بقماش صوفي ، وتجدد الكمادات ثلاث مرات في اليوم .
* الزكام« Rhume » (ر . الربو) ، ويغلى ٥٠٠ غ من الملفوف الأحمر ، و ٣ غ من الزعفران و ٢٥ غ من العسل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات أو أربع في اليوم .
* الزكام « Le Coryza » (ر . الجيوب والتهابها) .
* الزُّونَا « داء الزونا Le Zona » : داء المنطقة ، مرض جلدي يسبب بثوراً في الجسم على شكل منطقة : توضع كمادات من أوراق الملفوف لتخفيف الألم ، وتجدد ثلاث أو أربع مرات في كل أربع وعشرين ساعة ، وهذه المعالجة لا تحقق إلا معالجة مساعدة للشفاء من هذا المرض ، ولا بد له من معالجة داخلية ترتكز

على مزيج من عناصر عطرية طبيعية اسمه « تيغاروم Tégarome » يؤثر في حويصلات هذا المرض ، وقد حقق الشفاء من « الزونا » الظاهرة خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من استعماله ، وشفي المريض تماماً بعد أيام بهذه الطريقة البسيطة .

الساق « La jambe » أهم أمراضها . الدوالي «Les varices»التهاب الشرايين «Les artérites» ، التهاب الأوردة «Les phlébites » ، قرحة الساق « L'ucère » ، تستفيد هذه الأمراض لازالة احتقاناتها من أوراق الملفوف ، بوضع كمادتين أو ثلاث منه على موضع الألم طوال الليل ، ويجب أن تستمر هذه المعالجة بانتظام بالنسبة لالتهاب الشرايين والتهاب الأوردة والقرحة ، أما بالنسبة للدوالي فان من المهم جداً أن تخضع لمعالجة جراحية أيضاً .

* السعال « La toux » يعالج بعلاج الربو (ر . الربو) .
* السعال الديكي «La coqueluche» تتبع معه طريقة معالجة الربو (ر . الربو).
* السُّكْر « L'iversse » : يعالج بمغلي الملفوف أو حساء البصل ، أو مغلي الكراث

* السكري «Diabète ».يعالج بقدح أو قدحين من عصير الملفوف يومياً، وعصير البصل .
* السَّيلان الزَّهَمي « زيادة إفراز الغدد الدهنية La Séborrhé»: يشرب عصير الملفوف ، وتستعمل الأوراق كمادات على الجلد .
* الشرايين « التهابها L'artérite, Syndromes artéritiques »: توضع كمادات من ورق الملفوف على الساق الموجعة طول الليل ، فتهدأ الآلام ، وتسهل دوران الدم ، وتعطي نتائج غير متوقعة من هذه المعالجة البسيطة .
* الشَّرَث (تشقق الأيدي من البرد Engelures) : توضع على موضع التشقق ورق الملفوف ، ويمكن دهن الأوراق بزيت الزيتون .
* الشيخوخة (الهرم) «Sénesence » : يؤخذ عصير الملفوف ، ويؤكل الملفوف النيء أو المكمور ، إلى جانب غيره من الأغذية المقوية .

* الصداع « Les Migraines » · توضع كمادتان ، أو ثلاث من ورق الملفوف على منطقة الألم ، وكمادة على موضع الكبد ، أو أسفل البطن .

* الصمم (ر . الأذن) .

* ضربة الشمس (ر . تشنج دماغي) .

* ضغط دموي « Tension artérielle » : توضع كمادات من ورق الملفوف على مكان الألم ، أو على الصلب وأسفل الرأس من الخلف (النقرة) لتخفيف الآلام ، ويبدل الورق في كل ساعتين أو ثلاث ساعات .

* عرق النسا (ر . العصب) .

* عسر الهضم « Les Digestions penible » : تؤخذ مقادير من مخلل الملفوف مرة أو أو مرتين في اليوم .

* العصب (أعصاب) « آلام الأعصاب Les névralgies dentaires faciales, rhumatismales, seiatiques » توضع كمادات من ورق الملفوف على رؤوس الأعصاب المتألمة ، فتسكّن آلامها حالاً ، ويجب ألا تسخَّن الأوراق ، وتترك في مكانها ليلاً ونهاراً ، بل تبدل بغيرها كل أربع ساعات ، ولا بد من انتظار مدة للحصول على النتيجة الكاملة للشفاء .

* العصبيات المعوية (ر . معي) .

* العضلات « آلامها : الروماتيزما ، النقرس - ، Les Douleurs musculaires Rhumatismales, goutte » : توضع كمادات من ورق الملفوف على موضع الألم ، وتغطى بقماش من الصوف ، وتجدد ثلاث مرات في اليوم .

* عضة ، لدغة « Morsures » : توضع عليها كمادات من ورق الملفوف .

* العيون « Les yeux » : للعيون الملتهبة والمتهيجة ، والمحمرة ، والدامعة تقطر فيها عدة نقاط من عصير الملفوف الطازج مساء قبل النوم ، فهو علاج سهل وفعال . كما ينصح باستعمال غسول من ماء مغلي الكمون ، أو نبات آذان الجدي « Le plantain » ، أو الورد ، أو ماء مملح (ملعقة صغيرة من الملح البحري في ٥٠٠ غ من الماء) ، أو نقطة من عصير الليمون في كل عين مرتين

أو ثلاث مرات في الأسبوع .

* الغدة « التهاب الغدد Adénite » : توضع كمادات ورق الملفوف ، ويشرب العصير (ر . خراج ،الدمامل).

* الغنغرينة « Gangrène » (ر . الآكلة) .

* القرحة « قرحة المعدة Ulcère gastrique» : يؤخذ قدحان أو ثلاثة من عصير الملفوف يومياً بين الوجبات ، كما يمكن تناول عصير البطاطا ، ومنقوع عرق السوس .

* القَطَن « آلام القَطَن Lumbago » : توضع على موضع الألـم ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف وتترك من أربع إلى خمس ساعات ، أو طـول الليل ، ويمتد العمل حتى يهدأ الألم تماماً .

* القلب « علله Affections cardiaques » : توضع محلياً ثلاث كمادات من أوراق الملفوف المهروسة لتزيل الاحتقان وتسهل جريان الدم ، وتبقى بضع ساعات ، وهذا تدبير وقائي لحين حضور الطبيب .

* القوى « انحطاط القوى Les états dépressifs » (ر . انحطاط القوى).

* القوباء « داء يتقشر منه الجلد حزازة ـ La dartre » : توضع كمادات من ورق الملفوف طول الليل ، وتغسل صباحاً بعصير الملفوف (من الضروري استشارة الطبيب).

* القولون (المصران الغليظ ـ التهابه Colites) :

تستعمل من الخارج ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف توضع كل مساء على البطن وتغطى بقماش صوفي وتبقى طول الليل . ويؤخذ داخلياً قدح أو اثنان أو ثلاثة أقداح من عصير الملفوف كل يوم بين وجبات الطعام، والأفضل أن يعصر الملفوف بمقدار استعماله في كل وقت . وإذا طالت مدة العلاج أكثر من شهر ، فيجب التوقف بضعة أيام عن تناول الملفوف في كل شهر ، ويستحسن أن يجري تناوب بينه وبين الجزر .

* الكبد « Le foie » : إن أوراق الملفوف فيها خاصية تحويل الدم من جزء إلى جزء آخر في الجسم ، وخاصية إزالة الاحتقان ، وهذا يساعد في تسكين

الألم ، ثم يذهب به ، ولذا يستفاد منه في حالات : المغص الكبـدي ، واحتقان الكبد ، وعلل حويصلات الصفراء ، والقصور الكبدي . تستعمل كمادتان من ورق الملفوف أو ثلاث في اليوم ، وثلاث أو أربع في الليل توضع على مكان الألم ، وتجدد كل أربع ساعات في النهار ، وتبقى طول الليل .

وإذا لم يمكـن الحصول على الملفوف في بعض الأوقات ؛ فيمكن الاستعانة بما يلي من النباتات : الفجل الأسود ، البولدو ، أوراق الحرشف .

* فاقة الدم « فقر الدم Anémie »؛ يعالج بشرب قدح أو قدحين يومياً من عصير الملفوف .

* الكحول « التسمم الكحولي Alcoolisme » (ر . التسمم) و « السُّكْر »..

* الكَدْمَة « Contusion » (ر . رضة) .

* كُسَاح « تعقُّد المفاصل Rachitisme » : يعالج بعصير الملفوف (من قدح إلى اثنين في اليوم) .

* الكُلَى« أمراضها ـ Affections du rein » : المغص الكلوي ، وحصر البول ، والرمل ، والالتهابات المختلفة تستفيد من كمادات ورق الملفوف ؛ تبقى على مكان الألم أربع ساعات في النهار ، وطول الليل .

* لسعة الحشرات « Piqûres d'insectes » : تفرك بسرعة بورق الملفوف وتدهن بالعصير ، وتوضع كمادة على مكان الألم .

* المثانة (التهابها La Cystite» : توضع ثلاث كمادات من ورق الملفوف على أسفل البطن ليلاً ، وعند الحاجة (في حالة حصر البول والتشنجات) توضع نهاراً .

* المعدة (آلام معدية أو إمعائية Douleurs gastriques ou intestinales والتهابات المعدة Gastrites ر . الأمعاء ، الاسهال) .

* المغص « Les coliques » (الأمعاء ر . الأمعاء . الكبد ، الكلى ، المعدة)..

* المفاصل « داء المفاصل Arthritisme » يعالج بتناول قدحين يومياً من عصير الملفوف . التواء المفاصل « Entorse » : يعالج بوضع ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف على موضع الألم وتغطى بالقطن وتربط جيداً ، وتجددالعملية

صباحاً ومساء . ونذكر هنا أن من بين المعالجات المفيدة لالتواء المفاصل زرق المريض ابرة في العضل يومياً من مادة (سكوبولامين ـ ليفوجير Scopolamine -lévogyre » (١/٨ من الميليغرام) في خلال ثلاثة أو أربعة أيام .

* الملتحمة « التهابها Conjonctivité » (ر . العيون) .
* النَّخَر « موت النسيج الحي Nacrose » : يعالج بأوراق الملفوف (كمادات على موضع الألم) .
* نزلة زكام شديد « catarrhes » (ر . الربو) .
* نزلة وافدة «Grippe» . يشرب يومياً قدح أو قدحان من عصير الملفوف .
* النِّقْرِس « Goutte » (ر . روماتيزم) .
* هَرَم « شيخوخة Sénescence » (ر . الشيخوخة).
* الورك « Sciatique » (ر . العصب).
* الورم « Tumeur blanche» : تستعمل أوراق الملفوف كمادات ، ويشرب كل يوم من قدح إلى قدحين من العصير .
* الوهن النفسي « Asthenite » (ر . تعب عام) .
* اليد (ر . تشقق ، الشرث).

الملفوف في الغذاء :

إن الملفوف هو أحد الخضراوات الأكثر احتواء للفيتامينات والأملاح المعدنية . يحوي عصيره مقداراً من فيتامين (ج) يفوق ما يحويه الليمون . ويحوي مقداراً كبيراً من فيتامينات (ب) التي تشارك ـ إلى حد كبير ـ في إذابة السكر والدهون . وفي صيانة النسج العصبية . ويحوي فيتامين (ك) الذي يكافح النزيف .

والملفوف غني بالكلسيوم المفيد للعظام ، والمنغنزيوم ، والكبريت المفيدين للجلد والأظافر والشعر ، والبوتاس المغذي للنسج ، والمنظم لوظائف الأمعاء. والملفوف هو من الخضراوات النادرة التي تحوي الزرنيخ الضروري للجسم .

ولكن من المؤسف أن الملفوف الذي يحوي هذه العناصر الثمينة هو صعب

الهضم ، ويتخمر في المعدة فيسبب الأرياح والانتفاخات في الأمعاء .

ولذا يصلح لذوي الصحة السليمة ، بشرط أن يمضغوه جيداً ، وألا يفرطوا في أكله . وهو بكل أنواعه يقدم للجسم العناصر الثمينة المفيدة . ولما كان طبخه الطويل يفقده مقادير من هذه العناصر ، فينصح بتناوله نيئاً ، وأحسن السبل إلى ذلك صنعه سلطة تقدم للمصابين بفاقة الدم ليستفيدوا من الكلسيوم والكبريت والبوتاس واليود والزرنيخ الموجودة بوفرة في أوراقه ، وكذلك لطالبي جمال اللون ، والمحافظة على شعورهم وأظافرهم .

ويمنع الملفوف عن المصابين بمغص المعدة والأمعاء ، وضعف الهضم ، والأرياح ، والأطفال الصغار ، وبخاصة إذا كان يطبخ باللحوم المدهنة والمواد الدسمة ، لأنها تزيد في عسر هضمه .

ويفيد تناوله نيئاً المصابين بالاستسقاء ، فانه دواء ناجع ـ بحسب رأي الدكتور الأستاذ ليون بينه« Binet »ويؤخذ بمقدار ٣٠٠ـ٤٠٠ غ يومياً من الأوراق الخضر والبيض تهرس ويضاف إليها قليل من الخل والزيت والملح .

وكذلك يفيد الملفوف المصابين بمرض السكر بشرط أن يتناولوه نيئاً ، أو مع قليل من الزبدة الطازجة .

ومما يذكر هنا أن صعوبة هضمه أو سهولتها تكون بحسب حالته ، فالملفوف الصغير والطازج ذو الأوراق الطرية هو أخف هضماً من الكبير وغير الطازج . والملفوف الجيد يكون ثقيل الوزن بالنسبة لحجمه ، وأوراقه مرصوصة ولونها أخضر صافياً .

وهناك عدة تدابير تتخذ لتخفيف صعوبة هضم الملفوف ، منها :

أ : الطبخ في ماء كثير ، ولعدة مرات يبدل فيها الماء (وإن كان هذا يفقده كثيراً من فيتاميناته وأملاحه المعدنية) .

ب : يضاف قليل من بيكربونات الصودا إلى ماء الطبخ .

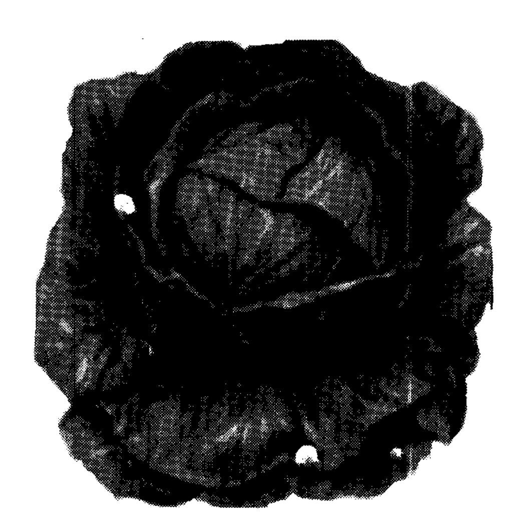
ج : يوضع في ماء طبخ الملفوف حبة لفت ممقورة ومحشوة بقليل من فتات الخبز ، وقطعة من السكر (أو قطعة كبيرة من الخبز) لامتصاص رائحته وطعمه الحريف ، ويمكن الحصول على هذه النتيجة أيضاً بغمر الملفوف ـ قبل طبخه ـ

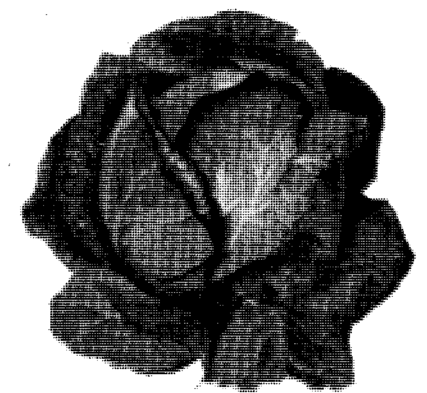
في الماء المغلي بضع ثوان .

ومخلل الملفوف ـ خلافاً لما هو شائع ـ سهل الهضم ، تتحمله المعدة الضعيفة والحساسة ، وهو يزيد في إنتاج الحامض اللبني العلاج الفعال لداء العصيَّات الكولونية Colibacilose . وهو غير مؤذ ، ولذا يمكن إعطاؤه للأطفال .

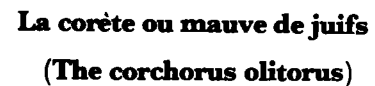
مأكولات من الملفوف :

يؤكل الملفوف نيئاً ومطبوخاً ، تنظر وصفات أكله وأنواعها في « قاموس الطبخ الصحيح » توأم « قاموس الغذاء » .





المُلُوخِيَّة



La corète ou mauve de juifs

(The corchorus olitorus)



نبات سنوي من الفصيلة الزيزفونية « Tiliacées » أو من الفصيلة الخبازية Mavacées يزرع لطبخ ورقه ، وفي الهند هو أحد الأنواع التي يفتل لحاؤها حبالاً وتسمى « جوتة Jute ».

ورد لفظها بالخاء (مُلُوخِيَّة ـ مَلُوخِيَا) في مفردات ابن البيطار، وفي الجامع للادريسي ، وهي تلفظ « ملوخية » هكذا في الشام ومصر ، ويرجح أنها من « ملوخيون » أو « ملوخي » اليونانيتين الدالتين على « الخُبَّازة » ، وانتقل اللفظ إلى السريانية ، والعربية ، وأطلق على هذا النوع بدلاً من الخبازة .

وتنطق بالهيروغليفية « مِلُوخ » وربما كان أصلها من هذا اللفظ ، وتسمى أيضاً « ملوخيا » .

وجاء في « شفاء الغليل : للخفاجي » أن أصل اسمها « ملوكية » حين حرمها الحاكم بأمر الله على الطبقات الشعبية فسميت ملوكية ! ...

قيل إن أصل هذا النبات من البنغال ومنها انتشر في اليابان والصين .

الملوخية في الطب القديم :

وصفت في الطب القديم بأنها : كثيرة اللزوجة جداً ، وهي ألذ طعماً من الخبَّازَى ، وتلين البطن ، وتنفع من السعال ، ترطب الصدر، وتنفع الالتهاب إذا ضمد بها الصدر والمعدة ، ومن سيلان الطمث ، واختلاف الدم ، والصداع ، وأوجاع العين ـ إذا ضمد بها مع دقيق الشعير ، وتفتح سُدَد الكبد والمرارة إذا شرب من مائها . وأجودها الخضراء العظيمة الورق التي تميل قضبانها إلى الحمرة . وبزرها يسهل إسهالاً ذريعاً ، وهو شديد المرارة.

الملوخية في الطب الحديث :

تحتوي الملوخية على : ٧٤,٢ ٪ من الماء ، و ٢٠ ٪ من المواد الضرورية ،

و ٤,٥ ٪ من البروتئين (الخضراء) (والجافة ٢,٨٨ ٪) ، و ٠,٤١ ٪ الخضراء والجافة ٢,٤٤ ٪ من الدهن ، و ٨,٠٢ ٪ الخضراء و ٤٧,٩٨ ٪ الجافة من ماءات الفحم ، و ١,٧١ ٪ الخضراء و ١٠,٢١ ٪ من الألياف ، و ٢,٧٦ ٪ الخضراء و ١٦,٤٩ ٪ الجافة من الرماد .

وفي كل مئة غرام منها ٣٩٣ ملغ من الكلسيوم ، و ١٣٧ ملغ من الفسفور ، و ١٣٥ وحدة دولية من فيتامين (أ) (الخضراء) والجافة ٢٥٨ وحدة دولية ، و ١,٠٦ ملغ من حامض النيكوتنيك الواقي من البلاغرا . وفيها مقادير جيدة من : الكلسيوم ، والحديد ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والالومينيوم والمنغنزيوم ، والكبريت ، والكلور ، وفيتامين (ج) ، وتعطي المئة غرام منها ٨٠ حرورياً .

وفي بذورها مادة سامة هي « الكوركورين » التي ترجع إليها مرارة الملوخية الصغيرة . وهذا ما يسبب الاسهال العنيف لآكل البذور .

تفيد البذور في علاج بعض الأمراض الجلدية خارجياً .

الملوخية غذاء مفيد ، سهل الهضم ، وبخاصة ذات الأوراق الغضة منها ، وهي تكافح الامساك ، وتحفظ الأغشية المعوية من الالتهاب .

المَنْدَرِين Le mandarinier (The mandarin)

اسم فرنسي لشجر مثمر تعرف ثماره باسم « اليوسفي » أو « يوسف أفندي » (ر . كلمة اليوسفي) .

المَـنُّ

La manne (The manna)

مادة سكرية تفرزها بعض النباتات كالنَّدَى المُنْعَقِد ، إما طبيعياً ، وإما بتأثير قملة المن ، واسمه بالعربية « المن » ، « الشِّيْرْخَشْكْ » من الفارسية ومعناه « الحلاوة اليابسة » و«التَّرَنْجُبِيْن» من الفارسية أيضاً ومعناه « عسل النَّـدَى » ، ويسمى « الحاج » ، و « ندى السماء » ، و « العسل السماوي » و « عسل الهواء » ، وقيل إن لفظة « المن » عبرانية معناها « المغذي الإلٓهي ».

الشيح يفرز المن

يطلق على كل طَلٍّ ينزل من السماء على شجر أو حجر ، ويحلو وينعقد عسلاً ، ويجف جفاف الصمغ .

والمعروف بالمن أنه ما وقع على شجر البلوط ، وفي سيناء من النباتات التي تفرز المن ضَرْبٌ من الطَّرْفاء النيلية ، ومنها الشِّيح . ومنها في إيران والأفغان أنواع من العَاقُول « Alhagi ».

« المن » في التوراة والقرآن والحديث :

ورد ذكر « المن » ووصفه في « التوراة » في « سِفْر الخُروج ، الإصحاح السادس عشر » . وهو أنه : « كبِزْرِ الكزبرة ، أبيض ، طعمه كرِقاقٍ بعسل » وكان لهم خبزاً عوضاً عن الخبز يأكلونه » .

وقال مفسرو الآية القرآنية « وأنزلنا عليهم المنَّ والسَّلْوَى » : إنه طَلٌّ كان يسقط على بني إسرائيل إذ هم في التِّيه ، وكان كالعسل حلاوةً .

وقال الزَّجَّاج : جملة « المن » في اللغة ، ما يمن اللهُ عز وجل به مما لا تعب فيه ولا نَصَب . وأهل التفسير يقولون : إن المن شيء كان يسقط على الشجر ، حلو ، يُشرَب .

وقيل في قول النبي عليه الصلاة والسلام « الكَمْأةُ من المَنِّ » إنما شبَّهها بالمن الذي كان يسقط على بني إسرائيل ، لأنه كان ينزل عليهم من السماء عفواً

بلا عِلَاج ، إنما يصبحون وهو بأفنيتهم ، فيتناولونه ، وكذلك الكمأة لا مؤونةَ فيها بِبَذْر ولا سَقْي ، وقيل : أيْ هي مما مَنَّ اللهُ به على عباده . والمن : العطاء ، والقطع .

المن في الطب القديم :

استعمل المن في الطب القديم ، والغريب أن جالينوس لم يذكره في آثاره ، بينما ذكره « ديسقوريدس » باسم « اليوميلي » ، وقال عنه : إنه يسهل ويخرج الصفراء . واستعمله الايطاليون غذاء .

وقال عنه « ابن سينا » : أجود المن الطري الأبيض ، وهو ملين ، صالح للجِلَاء ، وينفع من السعال ، ويلين الصدر ، ويسكن العطش ، ويُسهل الصفراء برفق ، وإسهاله بخاصية فيه ، والشَّربة عشرة مثاقيل إلى عشرين مثقالاً .

وقال النباتي العربي الشهير « ابن البيطار » في مفرداته : المن : حار ، جَلاَّء ، غسَّال ، إلا أن قوته تزيد وتنقص على قدر الشجر الذي يقع عليه . جيد للصدر والرئة ، والواقع منه على شجر الطرفاء جيد للسعال والخشونة التي في الصدر . والمن يقع على نبات الخَطْمي مثل العسل ، ما تخلَّص منه كان أبيض . وما لم يتخلص وجُمِعَ بالورق كان أخضر .

وقال الطبيب « ابن جَزْلَة » المن : طلّ يقع على حجر أو شجر ، فيحلو وينعقد عسلاً ، ويجف جفاف الصموغ كالعسل المجلوب من بلاد قَصْران بالرَّي . وقوته مركبة من قوة حلاوته ، وقوة ما يسقط عليه . وأما المن الذي غَلَب عليه اسم المن أكثر من غيره ، فهو الذي يقع على شجر البلُّوط والدِّفْلَى وغيرهما بنواحي سِنْجَار وديار بكر ونصيبين ، وهو معتدل في الرطوبة واليبس ، والذي يقع على البلوط يابس ، وهو ينفع من السعال الرطب ، وهو جيد للصدر والرئة ، ويجلو رطوبتهما ، ويلِّين خشونتهما ، والذي يقع على الدِّفْلَى وما قاربه من الشجر رديء ، فينبغي أن يجتنب .

وقال النباتي « التفليسي » المن : هو طل يقع على شجر أو حجر أو نبات. أجوده الأبيض النقي الحَجَري ... ينفع من السعال ، ويلين الصدر ، ويسهل المرة الصفراء ، والشربة منه أوقية .

المن في الأبحاث الحديثة :

شجر البق
بفرز المن

وفي الأبحاث الحديثة تقرر أن المن هو : عصارة سكرية متجمدة ذات طبيعة خاصة ، تسيل من شجر لسان العصفور « Frêne » ، أو الدردار « orme » أوغيرهما. ولأنه يشاهد نقطاً على أوراق بعض الأشجار : كان يظن أنه ناتج من الندى ، كما كان يظن أنه مادة حيوانية تصدر عن حشرات تقف على ورق النباتات ، ولكن البحث العلمي أظهر أن « المن » يخرج بشقوق تعمل في قشورها ، أو بفوهات تحدث بفعل بعض الحشرات ، وقد أثبتت التجربة أن الافراز من الشجر يتواصل رغم تغطيتها ، وعرف أن الافراز لا يكون إلا في سن معينة لكل نوع من الشجر ، ويبدأ منذ تبلغ الشجرة عشر سنوات من عمرها ، وللمن ثلاثة أنواع : مَنٌّ رَبيعيّ ، ومَنّ عامّ ، ومَنّ دَسِم ، ولكل نوع شكل خاص ولون خاص ، وطعم يختلف عن غيره ، وإن كانت تشترك كلها في المادة السكرية الموجودة في الأنواع الثلاثة بنسب متباينة .

يجنى المن مرة في كل يومين ، ويسيل من الشجرة من وسط النهار إلى المساء وهوسائل صاف ، ثم يتجمد ، ولا يجمع إلا في الصباح ليرطب ليلاً ، وفي أوقات المطر والضباب لا يسيل المن ، وللحصول على المن النقي توضع أنابيب من سوق القمح في الشقوق فيسيل من جوفها صافياً نقياً ، ومن هذا تصنع الأقراص ، والمربيات ، واللعوقات ، والعجينيات ، وهو أقل إسهالاً من غيره ، ويفيد في أمراض الصدر .

المن في الطب الحديث :

يتركب المن من المواد التالية : السكر ، الماء ، المانيت (مادة خاصة غير قابلة للذوبان) ، راتينج ، جوهر لعابي ، حمض آلي ، ورماد ، ومادةآزوتية ، وتختلف النسبة بحسب أنواع المن الثلاثة .

يذوب المن في الغول (الكحول) الحار ، ويرسب بالتبريد ويصبح كتلة

متبلرة ، شديدة البياض ، أسفنجية ، يتكون منه (مع الحمض النتري) الحوامض التي تتكون من الحمض والصمغ .

أنواع المن كلها مسهلة ، وأقلها إسهالاً « المن الدمعي » ، والمن العام ملين. ملطف ، والدسم أكثر تليناً ، وتحصل خاصة الاسهال في المن من تفاعلات كيماوية تحصل بطول مكثه ، وكثيراً لا يسهل الا باضافة مسهل إليه .

يفيد المن في الحميات ، ولادرار البول ، وللالتهابات البطنية والمعوية والنزلات ، والجدري، والآلام العصبية ، والسعال التشنجي ، والزحار.

يؤخذ المن ذائباً في الماء البارد أو الحليب أو مصل الحليب (من ٤٨ ـ ٦٤ غ في ١٢٥ غ من الماء أو الحليب) ، ويجوز خلطه مع غيره بنسبة ٨ غ من المن ، و ٦ من السناالمكي ، وجزء واحد من طرطرات البوتاس ، و ١٨ من الماء . ويستعمل مع اللوز الحلو ، وشراب زهر البرتقال ، أو زهر الخوخ ، وعرق السوس ،ويصنع معجون من ١٦ غ من المن ، ومثلها من السكر ، والماء المقطر مع الشمار ، و ٨ من دهن اللوز . ويصنع شراب من ٤٨ غ من المن ، وجزء من كل من الشمار والزنجبيل ، و ١٧٦ من السكر ، و ١٩٢ من الماء ، وتصنع أقراص من ٢٠ غ من المن ، و ٤٠ غ من السكر ، تعجن بصمغ الكثيراء بماء زهر البرتقال .

هذا ، وقد تمكن صناع في ايطاليا من صنع المن كيماوياً ، ويضيف الصيادلة إليه مساحيق مسهلة ليزيدوا في خواصه .



لسان العصفور أو الدردار

المنغا «المانجو»

Le manguier (The Mango-tree)



جنس شجر مثمر من الفصيلة البطمية « Anacardiacées » ، وثمرته « La mangue » نووية تؤكل وتعصر ، ويصنع منها مربى ومخلل.

وتعتبر « المنغا » من أقدم أنواع الفاكهة التي تنبت في المناطق الحارة ، وهي تزرع منذ ستة آلاف سنة ، وكانت شجرة مقدسة في الهند .

تاريخ شجرة المنغا :

قيل : إن أصل هذه الشجرة من الهند ، ومنها انتشرت في العالم ، وروي أن ناسكاً هندياً اسمه « هاريداس » كان يتغذى بالمنغا ، ويعالج ببزورها أمراض البرد .

تزرع « المنغا » الآن في أفريقيا وآسية وأمريكة ، ومنها نحو ٥٠٠ صنف.

شجرة المنغا ذات منظر جميل ، وخضرة دائمة ، وأزهارها صغيرة حمر ناصلة ، وثمرتها تختلف بحسب النوع شكلاً وحجماً ، ولبها برتقالي أو أحمر أو أصفر ، وهو شديد الحلاوة والطعم العطر عند النضج ، والثمار الرديئة وغير الناضجة تكون ليفية ذات حموضة غير مرغوب فيها .

العرب عرفوا (المَنغا) :

لقد عرف العرب « المنغا » ، وورد ذكرها في كتب عربية قديمة ، منها كتاب « شفاء الغليل فيما في كلام العرب من الدخيل لشهاب الدين الخفاجي » الذي تحدث عنها تحت عنوان « الأَنْبَج ج الأنبجات » فقال : أصلها من الفواكه الهندية المعروفة بأنواعها ، ولكل منها طعم يختلف عن غيره . ويقال لها (المَنْجُو ـ المَنْجَة) .

وقال عنها « كتاب المفردات : لابن البيطار » : « هو حمل شجرة تربى بالعسل ، وقال : الأنبجات هي المربيات » .

وقيل إن العرب عربوا الاسم الهندي «أنبة ، عنْبا ، عَنْبْ» باسم « الأَنْبَجَ ».

المنغا في الغذاء :

تحوي ثمرة المنغا ١ ٪ من البروتئين ، و ٢٠ ٪ من المواد السكرية ، و ٠,٥ ٪ من الدهن ، و ٠,٥ من الأحماض العضوية ، وبعض الفيتامينات ، و ٠,٥ ٪ من الموادالمعدنية .

يتناول الهنود المنغا بكثرة ويعتبرونها غذاء مفيداً ، وهم يطبخونها ، ويأكلونها ويشربون مرقها للوقاية من ضربة الشمس .

وتقدم المنغا اليوم غذاء لخمس سكان العالم ، وهي تؤكل نيئة ، وتجفف وتحفظ ، وتستعمل في السلطات والصلصات وغيرها .

المنغا في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يوصف شراب المنغا مليناً وهاضماً . وتجفف بذورها في الشمس وتسحق ، وتؤخذ لمكافحة الاسهال والزنتارية ولاسقاط الديدان المعوية.

ومما يذكر أن الطب الهندي القديم كان يعالج بعض أمراض الصدر والحلق بأوراق المنغا بشرب مغليها أو استنشاق دخانها .

المِنْفَحَة

La présure, La caillette (The abomasum)

جزء من معدة الرضيع في الحيوانات المجترة (البقر ، الغنم ، الغزلان ، الأرانب ، الأيل ...) ، يؤخذ ويحفظ ويستعمل مما في داخله ـ وهو خميرة بيضاء صفراوية قابلة للذوبان ـ تحل في اللبن الحليب فينعقد ويتكاثف ويصبح جبناً . وهي تعرف في عامية الشام باسم « المَسْوَه » وهذا من أصل سرياني ، كما تسمى (مَجْبَنَة) في بعض البلاد .

المنفحة في القديم :

وصفت ـ في الطب القديم ـ بأنها : حارة ، لطيفة ، محللة . تحلل الدم واللبن الجامد في المعدة ـ وأنفحة الأرنب أقوى من غيرها ، وهذه تنفع شرباً من الاسهال المزمن ، ووجع البطن ، وقرحة المعدة ، وأجودها اليابسة التي

زالت عنها رطوبة اللبن ، وهي تنفع المصروع إذا أذيبت في الخل وشربت .

المنفحة في الطب الحديث :

ووصفت في الطب الحديث بأنها عصارة الغدد المعوية في صغار الحيوانات الثديية التي لم تعمل (الحمل ، العجل ، الجدي) ، وتظهر حين دخول الحليب في تغذيتها . تضاف المنفحة إلى الحليب فتكثف مادة الكازائين في الحليب وتجعله كتلة دهنية ، تختلف كثيراً عن هيئة الكتلة المحجبة التي تظهر حين تلامس الحوامض الحليب ، والعامل الفعال فيها هو إنزيم « الشيموزين ، أو اللأَّبٌ » الذي يوجد مختلطاً في المعدة بخميرتين أيضاً هما : الببسين والتربسين .

وهناك منفحة نباتية تؤخذ من النبات ، وتوجد مادة التجبين في أكثر النباتات تقريباً ، وبخاصة في أجزائها الخضر « البراعم ، الأزرار ، الأزهار ، الثمار الصغيرة ، الحبوب » ، وأغنى النباتات بهذه المادة : الغاليون «Gaillet jaune » التين ، ودُبَّاء الهند «Papayer» ، توت الورق ، والترمس ، والفصفصة ، وغيرها .

وبعض هذه النباتات لا تخثر الحليب وتُجبنُّه فقط ، وإنما تستعمل لتلوين الزبدة باللون الأصفر ، كما تستعمل في الطب كمهديء ومضاد للتشنج .

المنفحة في الشريعة الاسلامية :

هذا ، وفي الشريعة الاسلامية أن المنفحة : ١ ـ إن أخذت من حيوان مذبوح ذبحاً شرعياً فهي طاهرة مأكولة (عند الحنفية والمالكية والشافعية والحنابلة والظاهرية والإمامية والزيدية) ٢ ـ إن أخذت من حيوان ميت أو مذبوح ذبحاً غير شرعي فهي طاهرة مأكولة عند أبي حنيفة والإمامية سواء أكانت صلبة أم مائعة ، وهي نجسة غير مأكولة عند المالكية والشافعية والحنابلة والظاهرية والزيدية .

المنقوعات

Les tisanes (The ptisans)

منذ زمن بعيد عرف الحيوان المتوحش بالغريزة أن بين النباتات ما يمكنها تخفيف آلامه ، أو الشفاء منها ، والانسان البدائي عرف أيضاً أن هناك مفردات « تراكيب بسيطة للشفاء » يمكن الاستفادة منها بشكل شراب أو منقوع ، وقد أشارت كتابات قديمة من مختلف العصور والبلاد إلى هذه العناصر ، مثل النعنع وغيره .

وقد ذكر « بليني » قديماً أن مغلي النعنع أو نقيعه ، كان يستعمل لآلام الرأس ، وأن رهبان العصور الوسطى كانوا ينصحون للمنشدين في الكنائس أن يتناولوا مغلي النعنع لتحسين أصواتهم ، وأن الكهنة الكبار كانوا ينسبون إلى نبات (رعي الحمام La verveine» أنه يفيد في الآلام العصبية،وفي الحميات.

والشاعر فيرجيل « Virgile » ذكر في قصائده أن الصعتر له طعم العسل! وفي هذا العصر ما زالت المنقوعات تستعمل في كل بلد وبخاصة في القرى والأرياف حيث يعتمد سكانها على تراكيب يتناولونها ويعالجون بها معارفهم ومواطنيهم عوضاً عن الأطباء ، وحتى الطب أخذ يعود إلى المعالجة بتراكيب قديمة ، وقوامها النباتات .

كيف تحفظ المنقوعات :

من المفروض أن المنقوعات يجب ألا تكون من الأنواع الضارة ، وأن تؤخذ بعض الأشياء حارة ، ومحلاة بالسكر ، وبقصد تسكين آلام طارئة على المعدة أو لتنشيط الكلى وتنظيفها . ومن المعروف أن خواص المنقوعات أو المغليات تتطلب نباتات مجربة ، وأن تناسب متناولها ، فمثلاً هناك أشخاص لا يناسبهم الكمون أو الصعتر ، بينما غيرهم تناسبه ، فيجب الانتباه لهذا ، وألا يتجاوز استعمال هذه المنقوعات والمغليات نطاق المواد المعروفة والمجربة بخصائص التسكين ، والتطهير والتليين ، ومكافحة التسممات العارضة ، وأن تطبق عليها التعليمات التالية :

١ ـ إن منقوعات النباتات الطرية يجب أن تقطف ، حين يُراد نقعها ، في الصباح الباكر أو بعد غياب الشمس ولا تقطف أبداً في وقت الشمس .

٢ ـ إن تجفيف النباتات في الشمس يذهب بكثير من عطرها وخواصها ، لذا يجب أن تنشر في مكان جيد التهوية ، ودافيء ، ومعتم . وأن تنشر الزهور على قطع كبيرة من الورق أو ألواح من الخشب ، ولا تتعرض لأشعة الشمس .

٣ ـ إذا اشتريت النباتات من محل باعتها أو من الصيدليات ، فيجب أن نتأكد من أنها من إنتاج هذه السنة ، لأن النباتات القديمة تفقد كثيراً من فوائدها وخصائصها .

٤ ـ يجب أن تحفظ النباتات اللازمة للغلي في أكياس من الورق أو العلب الكرتون. وإهمال حفظها يفقدها عطرها وخصائصها بسرعة ، الأفضل أن تحفظ في أوعية بلورية محكمة السد ، وتدهن من خارجها بلون أزرق أو أخضر أو أسود ، أو تحفظ في أوعية من الفخار .

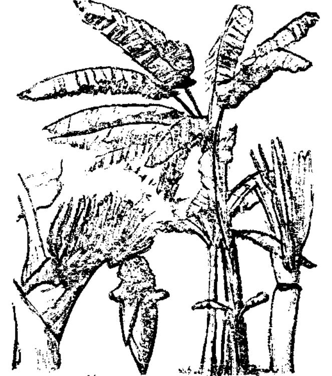
كيف تعد المنقوعات :

توجد ثلاث طرق لاعداد المنقوعات :

١ ـ ينقع النبات نحو ١٢ ساعة في ماء مغلي من قبل ، وهذا يفضل بالنسبة للجذور والقشور .

٢ ـ تنقع النباتات في ماء بارد ثم تغلى مدة عشر دقائق . وإذا امتد الغلي إلى ٢٠ أو ٢٥ دقيقة فيصبح المغلي دواء ، وهذا يستعمل مع عروق الكرز وأمثاله ، ويعتبر علاجاً قوياً لادرار البول .

٣ ـ يصب الماء المغلي على النبات ويترك مدة ـ بحسب طبيعته ـ من ١٠ـ٢٠ دقيقة ، وتستعمل هذه الطريقة مع الزهور الجافة مثل الشاي ، والنعنع . والزيزفون ، وزهر البرتقال ، ويستحسن أن يسخن الوعاء قبل وضع النبات فيه وصب الماء ، وبعد صب الماء يرفع حالاً عن النار ، لأن تركه يغلي يفقده نكهته وعطره وخصائصه ، ويشرب من المنقوع كأسان بعد الأكل ، ويمكن إعطاؤه للأطفال .



الموز

Le bananier (The banana-tree)

شجرة عشبية من وحيدات الفلقة، وهو من الفصيلة الموزية « Musacées ». ذات ساق قوية وأوراق عمدية لولبية، وأليافها قوية، ولونها أخضر داكن، وثمرتها « La banane » تظهر في مجموعة من الأمشاط يحتوي كل مشط منها على ١٠ ـ ٢٠ موزة، والموزة لبية متحورة خالية من البذور، وتموت الشجرة بعد إثمارها. وقد تثمر لعدة سنوات. وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً. وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء وتشحن إلى مكان تصريفها، وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سود، وتعالج بالتبخير لانضاجها.

إن لفظ « الموز » معرب عن الهندي (موزا) واسمه العربي « الطلْح »، ويعرف أيضاً بأسماء « موز الفردوس » أو « تفاح الجنة » أو « تفاحة آدم » أو شجرة آدم» لاعتقاد بعض القبائل أنه الثمرة التي حرمت على آدم وحواء. كما يسمى « موز العقلاء أو الحكماء » لأن فلاسفة الهند كانوا يجلسون في ظله ويأكلون من ثمره.

الموز في التاريخ :

لقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٣٠٣ سنوات قبل عصر المسيح كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية.

والعالم النباتي « بليني Pline » أثنى سنة (٧٩) قبل المسيح على الموز، فقال : إن الموز غذاء مألوف عند الفلاسفة الهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره الكبيرة، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يساعدهم على التأمل في أسرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم « طعام الفلاسفة » أو « فاكهة الحكماء ».

وروي أن الموز كان محترماً ومفضلاً عند الأشوريين. قبل ١١٠٠ سنة

من ميلاد المسيح ، وعرفته جميع الحضارات القديمة ، ووصل إلى بولينزيا من فجر التاريخ ، ونقل إلى جزر الهند الغربية في عام ١٥٠٠ م .

وقيل : إن موطنه الأصلي الهند ، أو الملايو ومنها انتقل إلى فارس ، ثم انتشر في بقية المناطق ، وقيل : إنه ولد في أمريكا اللاتينية .

وروي أن الأمبراطور نابليون اكتشف الموز خلال منفاه في جزيرة « سانت هيلين » فأحبه كثيراً ، واتخذه طعاماً مفضلاً .

وروي أنه بسبب صعوبة شحنه إلى الخارج ، فانه لم يصل إلى فرنسة إلا في نهاية القرن التاسع عشر ، فنال التقدير سريعاً أكثر مما ناله في غيرها .

الموز عند العرب :

وعرف العرب الموز منذ القديم . وورد ذكره في آثارهم الباقية ، وورد اسمه « الطَّلْح » في القرآن الكريم في سورة « الواقعة » ، وأشاد بعض الشعراء في وصفه ، منهم الشاعر « ابن الرومي » القائل :

إنما الموزُ إذ تُمُكِّنَ منه ... كاسْمِهِ مُبْدَلاً من المِيم فَاءَا
وكذا فقدُهُ العزيزُ علينا ... كاسمه مُبدَلاً من الزاي تاءا
فهو الفوزُ ، مثلما فقدُه المو ... تُ ، لقد عَمَّ فضلُهُ الأحيَاءا
ولهذا التأويلِ سمَّاه موزاً ... من أفادَ المعانيَ الأسماءَا
نَكْهةٌ عَذْبَةٌ وطَعمٌ لذيذٌ ... فنعيمٌ مُتَابِعٌ نَعْمَاءَا
لو تكونُ القُلُوبُ مَأوَى طعامٍ ... نازعَتْهُ قلوبُنَا الأَحْشاءَا

وأطال « ابن الجَبَّاس » في وصفه فقال :

كأنما الموزُ في عَرَاجِنِهِ[1] ... زُمرّد نُظِّمتْ على قَدرهْ
فروعُ شعرٍ برأس غانيةٍ ... عُقِّصَص[2] من بعد ضَمٍّ مُنْتَشِرهْ
كأنَّ مَنْ ضَمَّهُ وعَقَّصَهُ ... أرسلَ شَرَّابَةً[3] على أَثَرهْ

---

(١) الأصل « عراجينه » وقد حذف الياء على مذهب الكوفيين ولضرورة الوزن ، والعراجين مفردها عرجون وهوعذق النخيل أو الموز .

(٢) ضفر . (٣) طُرَّة الطربوش . (عامية) .

كـأن أمشاطَـه مكـاحِلُ من | زُمـرّد نُظِّمـتْ عـلى قَـدَرَهْ
كـأنمـا زهـرُهُ الأنيـقُ ـ وقد | شُقِّـقَ عنـه كِمـامُ مُسْتَتِـرَهْ
نِـظـامُ ثغـرٍ يَزِينُـه شَنَبٌ[1] | ممتـزجٌ شُهْـدُهُ بمعتَصِـرَهْ
كـأن قـامـاتِ سُوقِـه عَمَـدٌ | حَنَّتْ أوَاوِينُهـا عـلى جُدُرِهْ
كـأن أشجـارَهُ ـ وقـد نَشَـرَت ـ | ظِـلالَ أوراقِـهـا عـلى ثمرهْ
حاملـةٌ طفلَهـا عـلى يـدها | تَقِيـه حَـرَّ الهَجـيرِ في خُمُرِهْ
كـأنمـا ساقُـه الصَّقيـلُ ـ وقـد | بـدتْ عليـه رُقُـومُ مُعْتَبِرِهْ[2]
ساقُ عـروسٍ أُميـطَ مِئْـزَرُهـا | فبـانَ وَشْـيُ الخِضـابِ في حَبَرِهْ
تُصاغُ مـن جوهـرٍ خَـلاخِلُها | فتنجـلي ، والنِّثـارَ من زَهَـرِهْ ،
حـدائـق خَفَّقَـتْ سَنَـاجقُهـا | كـأنهـا الجيشُ أمَّ في زُمَـرِهْ
وكـلٌّ آيـاتِـه فبَاهِـرَةٌ | تَبيـنُ في وِرْدِهِ وفي صَـدَرِهْ
كـأنمـا عُمْـرُهُ القصـيرُ حَكَى | زمـانَ وصـلِ الحبيـب في قِصَرِهْ
كـأن عُـرجُـونَـهُ المَشيبُ أتى | يَخْبِـرُ أنْ حـانَـهُ انقضا عُمُرِهْ
كـأنه البـدرُ في الكمـال وقـد | أُصِيـبَ بالخسْـفِ في سَنَا قَمَرِهْ
كـأنه بعد قَطْعِهِ ، وقدِ اصْفَـرَّ | لِمَـا نـالَ مـن أذى حَجَـرِهْ[3]
مُتَيَّـمٌ قـد أذابَـهُ كَمَـدٌ | يَبِيتُ مـن وَجْـدِه عـلى خَطَرِهْ
مُعَلَّـقٌ بالـرَّجـاء ظـاهِـرُهُ | يُخْبِـرُ عمـا أجَـنَّ[4] من خَبَرِهْ
يَطيـبُ رِيحـاً ويُسْتَلَـذُّ جَنـىً | عـلى أذًى زادَ فـوق مُصْطَبَـرِهْ
كـأنـه الحُـرُّ حـالَ مِحْنَتِـه | يَزِيـدُ صَبْـراً على أذَى ضَرَرِهْ

الموز في الطب القديم :

وفي الطب القديم وصف الموز بأنه : ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة ، ويدر البول .

---

(١) ماء الأسنان ورقتها .   (٢) ظهرت عليه عقد تعطي لرائيها العبرة .
(٣) الحجر الذي يكبس به الموز لينضج (٤) أخفى .

ويلين البطن ، ويسمن كثيراً ، ويؤكل قبل الطعام ، وأجوده النضيج ، الحلو ، الكبير . والاكثار منه يضر المعدة ويثقل ، ويزيد في الصفراء والبلغم . ودفع ضرره يكون بالسكر أو العسل والزنجبيل . وإذا طبخ في السيرج أو دهن اللوز أصلح الصدر سريعاً ، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلي به الرأس الأقرع ، أو الحكة يفيد كثيراً ، وطبخه مع بذر البطيخ ، ودهن الوجه به يجلو الكلف ، وينعم البشرة ، ويحسّن اللون ، وإن وضع ورقه على الأورام حللها.

الموز في الطب الحديث :

ظهر من أحدث التحاليل للموز أن فيه ٣٠٠ وحدة دولية من فيتامين (أ) ، و ١٠٠,٥٠ من فيتامينات (ب) ، وقليل من فيتامينات (هـ) ، وفيه : حديد ، ومنغنيزيوم ، وصوديوم ، وفسفور ، وزنك ، وتانين . وفي الناضج منه ٦٧,٦٨ ٪ من الماء ، و ٢٥ ٪ من النشا ، و ٢٠,٤٧ ٪ من سكر العنب ، و ٤,٥٦ ٪ من سكر قصب السكر ، و ٠,٥٨ ٪ من الدهن ، و ٤,٧٢ ٪ من المواد البروتينية ، و ٠,٣٤ من التانين ، و ٠,٩٥ ٪ من الرماد ، و ٠,٧٩ ٪ مواد أخرى .

والمئة غرام من الموز الطازج الناضج تعطي (١٠٠) حروري ، أي مثل ما تعطيه مئة غرام من اللحم ، والمئة غرام من الموز المجفف تعطي ٢٥٠ حرورياً ، ولهذا اعتبر الموز طعاماً مغذياً ، ومقوياً وهو في حجم لطيف ، والنشا الوافر فيه يتحول إلى سكر منشط ، وبفضل قيمته الغذائية العالية أصبح طعاماً أساسياً لشعوب كثيرة في : الانتيل ، وأفريقية الاستوائية ، وارخبيل مالي وغيرها.

ووجود الأملاح المعدنية بكمية كافية في الموز يؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية ، فالكيلو غرام من الموز يحوي غراماً من الكلسيوم ، وحاجة الجسم من الكلسيوم هي غرام ونصف يومياً . وبثلاث موزات يحصل الجسم على نصف حاجته ، وكلسيوم الموز يهضم ويتمثل أحسن من كلسيوم الحليب والجبن ، والفوسفور الموجود في الموز جدير باسم « ملح الذكاء » ، والفلور الذي فيه يحمي الأسنان من التسوس . وغنى الموز بفيتامين (ج) يجعله مقوياً للعضلات ، وحامياً من الحفر والتعفنات ، وفيتامينات (ب)

تحمي الأعصاب ، وتكافح فقر الدم ، وتحفظ التوازن العام للصحة ، وفيتامين (أ) يساعد على النمو ويحمي البصر ، وفيتامين (هـ) يغذي الاخصاب والانتاج ، كما يفيد الموز في أمراض الرئية (الروماتيزم) وبعض حالات التشنج .

وقد اكتشفت الأبحاث الحديثة هرمونات في الموز ذات مزايا مقوية عالية من شأنها تنظيم نشاط الجهاز العصبي . وتأكد أن تناول الموز بانتظام يعطي الأطفال التوازن النفسي ، ويشيع فيهم روح المرح والغبطة في الحياة .

يمنع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غناه بالسكاكر ، وعن بعض المصابين بأمراض الكبد لصعوبة هضمه ، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه . وينصح باعطائه للأطفال ، يهرس ويقدم لهم مع الحليب ، والمربى أو العسل ، وللناقهين ، والمصابين بفقر الدم ، والوهن العام ، والحاملات ، والمرضعات ، وذوي الأعمال المرهقة ، والأعمال العقلية ، والأولاد ، والشيوخ. وهو مفيد للجهاز العظمي ، وللمفاصل ، وللأعصاب ، وللضعف الجسمي والعقلي ، ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل .

وبما أن الموز غني بهيدرات الكربون فإنه لا يصلح للمصابين بمرض السكر ، وبما أنه صعب الهضم فيجب ألا يؤكل إلا ناضجاً جداً ، وألا يكون إنضاجه بالوسائل الاصطناعية .

الموز في الغذاء :

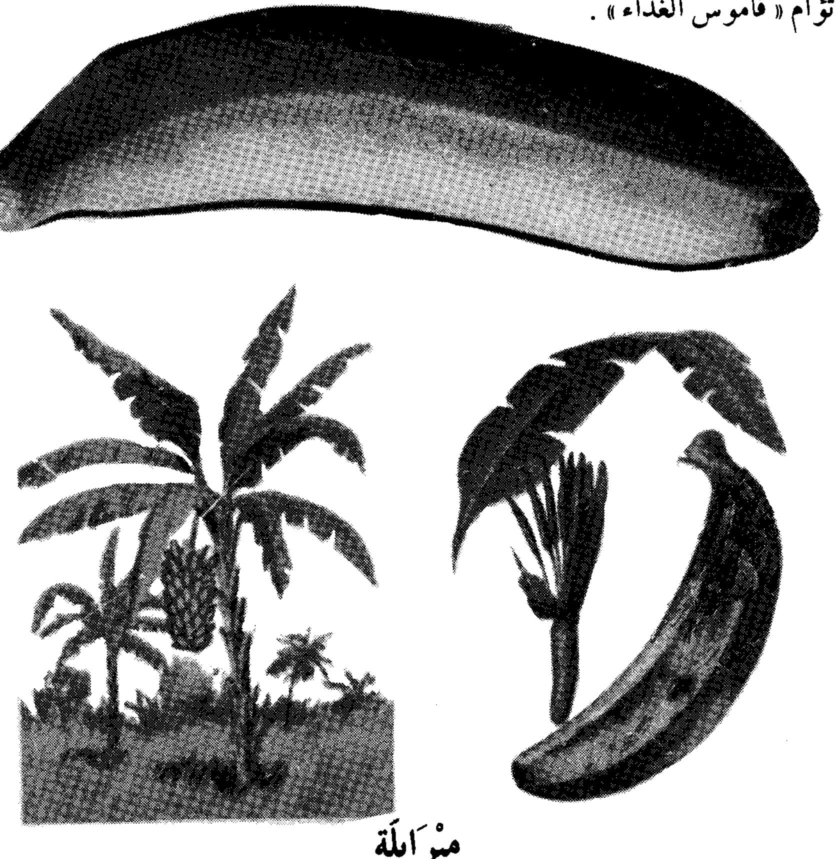
وبما أنه لا يترك على شجره حتى ينضج ، فالأحسن شراء الموز وهو نصف ناضج ، ويوضع في الدار حتى ينضج ، ويكون الموز ـ بحسب نوعه ـ أصفر غامقاً أو أصفر فاقعاً .

يؤكل الموز نيئاً ، ويطبخ مع بعض الأصناف من الفواكه وغيرها ، ويصنع من شرائحه المجففة الناضجة تين ، كما يصنع دقيق من الثمار الخضر المجففة.

ودقيق الموز يشبه دقيق الأرز في تركيبه الكيماوي ، ويصنع من هذا الدقيق خبز في فرنسة للمصابين بالتبول الزلالي ، وتأكل عائلات في بلاد أخرى

خبز الموز مشوياً أو مع الزبدة ، ويصنع في الهند والسودان وغيرهما خبز من دقيق الموز يعجن بالسكر ويعطر بالطيب ، ويتزود به في الأسفار .

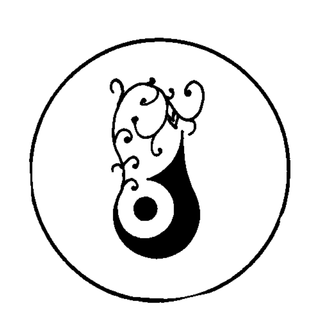
وتصنع بالموز أكلات عديدة ذكرت في « قاموس الطبخ الصحيح » تؤأم « قاموس الغذاء » .

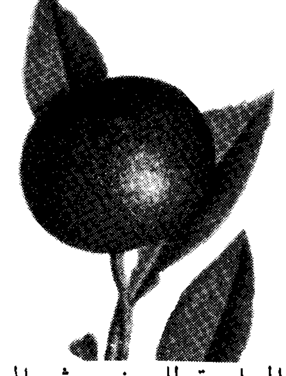


مِيْرَابلَة

La mirabelle (The mirabelle)

اسم معرَّب أطلق على ثمرة شجرة « Le mirabellier » ، وهو ضرب من شجر الإجاص ـ أي ما يسمى « البرقوق » في مصر ، و « الخوخ » في الشام غلطاً ، وقد تحدثنا عن الإجاص في حرف الألف ، و« الميرابلة » تشارك الإجاص في خواصه الغذائية والعلاجية (ر . الإجاص ، البرقوق) .





النَّارَنْجُ

Le bigaradier
(The Bitter orange)

جنس شجر مثمر من الفصيلة البرتقالية « Aurantiacées » تطلق عليه في سواحل الشام وغيرها اسماء « النارنج ، أبو صُفَيْر ، النَّفّاش» ، ويطلق على زهره اسم « القَدَّاح » .

قيل إن أصله من الصين ، ومنها إلى البلدان المجاورة للصين ، ثم إلى سائر القارة الأسيوية ، فأفريقية وغيرها ، وأدخله العرب إلى اسبانية ، وزرع فيها عدة سنين قبل البرتقال ، ونقله الصليبيون إلى فرنسة وإيطالية وغيرهما .

ثمرة النارنج كرية ، كبيرة ، ذات لون برتقالي محمر ، وخشنة ، ولبها حامض جداً ، وأزهارها عطرية يستخرج منها « ماء الزهر» المقطر ، وزيت طيار عطري يسمى « زيت نيرولي «Essence de néroli» .

النارنج عند العرب :

عرف العرب النارنج منذ القديم ، وتحدث أطباؤهم كثيراً عن فوائده ،

وتغنى بوصفه شعراؤهم ، منهم « السري الرفاء » القائل في وصف نارنجة:

وبديعةٍ أضحى الجمالُ شِعَارهــا صَبَغَ الحَيَا[1] صِبْغَ الحَيَاءِ إِزَارَهَا
حَلَّتْ عِقَالَ نسيمها وتَوَشَّحَتْ بالأرْجُوانِ وشَدَّدتْ أزرارَهـا
فالعينُ تَحْبِرُ إنْ رأت إشراقَها والنفس تَنعَمُ إنْ بَلَتْ أخبارَها
فكأنها في الكف وَجْنة عاشق عَبَثَ الحَيَاءُ بها فأضرَم نارَها
محمولةٌ حَمَلتْ عَجاجةً[2] عنبر فإذا سَرَى رَكْبُ النسيم أثارَها
أَمِنَتْ على أسرارِها ريحَ الصَّبَا[3] وَهْناً[4] ، فضيَّعتِ الصَّبا أسرارَها
وكأنما صافحتَ منها جمرةً أَمِنَتْ يمينُكَ حرَّها وشرارَها
ما أحَسَبُ النارَنجَ إلا فتنةً هتكَ الزمانُ لناظرٍ أستارَها
عشِقتْ محاسنَهُ العيونُ فلو رَنَتْ أبداً إليه ما قضتْ أوطارَها

وقال الأطباء العرب عن النارنج :

قشرة النارنج إذا جففت وسحقت وشربت بماء حار حلَّلت مغص الأمعاء، وإذا أدمن شربها مع الزيت أخرجت الدود الطويل . وأكل لب النارنج ينفع من التهاب المعدة ، ويقلع الآثار السود من الثياب البيض ، والعروق الدقاق إذا جففت وسحقت وشربت كانت من أنفع الأدوية من السموم القاتلة . وحمض النارنج يقوي المعدة ، ويسكن الصفراء ، ويقطع البلغم ، ولكن الاكثار منه يرخي الأعصاب ، وأكله على الريق يضعف الكبد .

النارنج في الغذاء والطب :

لا تؤكل ثمار النارنج لشدة حموضتها ، ويمكن استعمال حماضه ـ بدلاً عن الليمون ـ لتحميض بعض الأكلات ، أما قشره فيستفاد منه في صنع مربى لذيذ ، وقشرته الصفراء الرقيقة تستعمل في صنع شراب ، ويصنع من زهره شراب مفيد للأطفال وغيرهم في حالات المغص المعدي والمعوي والرياح . والماء المقطر منه المعروف باسم « ماء الزهر » يستعمل على مدى واسع في تعطير الحلويات والأشربة ومصنوعات السكاكر .

---

(١) المطر . (٢) غبار . (٣) ريح شرقية . (٤) نحو نصف الليل

ويوصف ما يستعمل من النارنج ـ في الطب ـ بأنه مقو للأعصاب ، ومنعش ، وهاضم ومضاد للتشنج ، وطارد للريح ، ومفيد للمعدة ، وتستعمل أوراق النارنج لهذه الأغراض أيضاً منقوعاً بنسبة جزء من الأوراق وجزئين من الماء .

وهناك ملاحظة يجب الاهتمام بها هي : أن العمال الذين يعالجون قشور النارنج بأيديهم ـ إن كان بالتقشير أو البشر أو العصر ـ تتأثر أيديهم بزيت القشر الذي يسبب حكة شديدة وتسلخاً للجلد الخارجي ، كما يسبب لهم أحياناً آلاماً في الرأس ، ودواراً (دوخة) ، وتحسساً في الأعصاب وتشنجات ، ولذا يجب استعمال القفازات لاجتناب هذه الآفات .

النارجيل **Les cocos (The cocoa)**

لفظة فارسية من أصل سنسكريتي تطلق على أشجار جوز الهند (ر.جوز الهند).

النَّاطِفُ

سائل أبيض مكثف ، حلو ، مزبد له رغوة ، يستعمل في الشام لتحلية بعض الحلويات المصنوعة من المعجنات (مثل النوع المسمى كرابيج) وغيرها.

وهو يصنع من سكر ـ أو عسل ـ وعصير زبيب ويعقد على نار هادئة ، وتضاف إليه مادة آحية تستخرج من النبات المسمى : عِرْقُ الحلاوة ، أو العَصْلَج ، أو مُرش الحلاوة « Saponaire officinale » ، هذه المادة مخاطية صابونية اسمها « Saponine » تستخرج من عرق الحلاوة وغيره ، وتستعمل لصنع الحلاوة ، وفي التنظيف برغوتها . وتكسب الشيء الذي تضاف إليه اللون الأبيض الناصع ، وتخثر مادته وتكثفها .

النِّجاص

« **Le Poirier (The pear tree)** » هو الكُمَّثْرَى (ر.الكمثرى)و(الإجاص)

النِّخَاع ، النَّخَاع ، النُّخَاع

النخاع : اسم عِرْق أبيض في داخل العنق يمتد في فِقَار الصُّلْب إلى عَجْب

الذنب ، وتسميه العامة « دودة الظهر » كما تسمي « المُخّ » نخاعاً ، مع أنه هو « نِقْيُ العظام » أي مخها . أما الدِّمَاغ فهو مخ الرأس ، المقصود في موضوع الغذاء .

ذكرنا هذا هنا لتصحيح خطأ عامي شائع ، أما النخاع ـ الذي حقيقة اسمه « الدِّماغ » فقد تحدثنا عنه في كلمة « لحم » ، فليراجع هناك .

النُّخَالَة : Le son (The bran)

النخالة تعني ما نُخِل : أي صُفِّي أو غُرْبِل وما بقي في المنخل من المادة التي تُنخل ـ كالدقيق ، وهي تطلق على نخالة القمح أو الشعير ، تزال عنه بالطحن والغربلة .

لقد تحدثنا طويلاً عن قيمة هذه المادة التي خسرها الانسان ـ المتمدن في كل بلاد العالم من الركن الأول في غذاء اكثر الشعوب وهو القمح ، وحسبنا هنا أن نورد العبارة التالية التي أوردها الطبيب العالمي « ألفرد مكان » في كتابه « علم التغذية » عن النخالة :

« لو أننا وضعنا في كفة ميزان جميع الأدوية التي يتناولها مرضى العالم المتحضر ، وفي الكفة الثانية وضعنا النخالة التي تحذف من الحبوب عند طحنها ، لتعادلت الكفتان . إن حرمان الانسان من النخالة وما فيها من فيتامينات ، وأملاح معدنية ثمينة وغيرها جعله يتهافت على تناول العلاجات والأدوية المختلفة ، وكان ذلك العمل من باب وضع الأمور في غير مواضعها ، مع أنه لو تركت له النخالة في غذائه ، ولم يحرم منها ، لما احتاج إلى تلك الأدوية».

(ر . كلمات : الغذاء ، الفيتامينات ، القمح) .

النَّشَا

L'amidon (The starch, farina)

هو مادة مؤلفة من : الهيدروجين ، والكربون ، والأوكسجين ، توجد في عدة حبوب ونباتات ، وتسمى « النشا » وهذه اللفظة مأخوذة من لفظ فارسي معرب هو « النَّشَاسْتَجْ » وقيل حذف شطره الثاني تخفيفاً ، وتكلمت به العرب

ممدوداً « نشاء » ، والقصر « النشا » مُوَلَّد » ، وقيل : لا ذكر للمد في مشاهير الكتب . أهم مصادر النشا الحبوب : كالقمح ، والأرز ، والذرة ، ومن بعض النباتات مثل : البطاطا ، والفول ، والتابيوكا ، ونخيل الساجو وغيرها.

القمح أقدم مصدر للنشا :

يعتبر القمح أقدم مصدر استخرج منه النشا الذي كان معروفاً عند الاغريق، وشاع استعماله في أوربا في القرن السادس عشر في صناعة الكتان، وتتفوق أوربا اليوم على غيرها في إنتاج النشا من البطاطا ، وتستخرج الولايات المتحدة الأمريكية خمسة اسداس إنتاجها من النشا من حبوب الذرة ، أما نشا الأرز فيستعمل معظم منتوجه في أغراض الغسيل .

ويستخرج النشا في مناطق أمريكا الحارة من أشجار المانهوت التي تعتبر أيضاً مصادر غذائية مهمة .

ومن « حشيشة السهام » في الهند الغربية وأمريكا يستخرج نشا يستعمل قليلاً في الصناعة ، وكثيراً في غذاء الأطفال والمرضى لأنه سهل الهضم جداً .

وفي اندونيسيا والملايو يستخرج النشا من سيقان نخيل الساجو ، ويستخدم في أغراض التغذية .

ومما يذكر أن سكر العنب « الغلوكوز » يصنع من نشا الذرة ، وكذلك « شراب الكارو » ، وكان نشا الذرة يستعمل في صنع المتفجرات القوية .

وللنشا استعمالات واسعة في صناعة المنسوجات لتقوية الألياف ، ولصق الأطراف السائبة بعضها ببعض بحيث تصبح الخيوط أكثر نعومة وسهولة في النسج . ويقوم بدور مثبت الألوان في طباعة الأقمشة ، وكحامل للأصباغ . وكمادة لاصقة لصقل الأدوات الخزفية ، ويستعمل في صناعة الورق والغسيل .

النشا في الغذاء والطب الحديث :

يستعمل النشا في الأطعمة المائعة لتجميدها ، مثل الحليب ، واللبن الرائب، والخشافات ، وغيرها . ومما يذكر أن النشا لا يستفيد الجسم منه إلا إذا مضغ الغذاء النشوي جيداً ، لأن مادة اللعاب تخفف من تعقيد مادة النشا ، وإذا لم



يمضغ الغذاء يسبب النشا انتفاخاً في الأمعاء لأن الهضم كان سيئاً .

ويوصف النشا ـ مسحوقاً ـ ضد الاكزيما ، والالتهاب ، والحكة ، ويشرب مذوبه في الماء البارد لتسكين التهاب جهاز الهضم . وتعالج الحروق الخفيفة بمزيج ١٠ غ من النشا بـ ١٥٠ غ من الغليسيرين ، يسخن على نار خفيفة قليلاً حتى يتجمد ، ويدهن به الحرق .

ويضاف النشا مذاباً بالماء البارد إلى ماء الاغتسال الدافيء فيعطي الجلد نشاطاً ونعومة ، ويهدئ الجسم من التعب والإعياء .

والنشا المستخرج تعمل منه حقن شرجية في حالة التهاب الأمعاء ، وهو كغذاء ملطف ومغذ ، ويدخل في صنع مساحيق للتجميل ونعومة البشرة .

النشا في الطب القديم :

هذا ، وقد استعمل النشا منذ القديم في الغذاء وفي الطب ، وتحدث عنه الغذائيون والأطباء وعددوا فوائده وخواصه ، ومما قالوه :

أجود النشا ما عُمل من الحنطة الجيدة ، وهو يصلح لسيلان المواد من العين والقروح العارضة لها ، كما ينفع في نزلات الصدر ، وقروح الرئة والمثانة ، والسعال ، وخشونة الحلق ، وإذا خلط بالزعفران وطلي به الوجه أذهب الكَلَف . وهو يجفف الدمعة من العين ويلين خشونة الأجفان ويكون أخذه مع حليب النساء أو رقيق البيض .

ولأجل الاستفادة من النشا في آلام الصدر والرئة والحلق يطبخ بثلاثة أمثاله من الماء ويضاف إليه السكر ودهن اللوز .

ولا يجوز إدمان استعماله لأنه يولد السُّدَد ، ويدفع ضرره باجادة طبخه ، وأن يؤخذ بعد شيء من الأنيسون ومعجون الورد السكري . وقيل فيه : إنه أقل غذاء من جميع أجزاء الحنطة ، وأبطأ هضماً .

النَّعْنَعْ

La menthe (The mint)



جنس نباتات بقلية ، عطرية ، طبية ، معمرة. من الفصيلة الشفوية « Labiées » ، بعضها ينبت في الأماكن الرطبة والمناخ المعتدل ، وبعضها يعيش على ضفافي الأنهر والسواقي ، ومنها ما يزرع في مناطق تخصص له ، كغيره من النباتات

اسمه باللغة العربية « نَعْنَع » و « نَعْنَاع » ، نُعْنُع » .

للنعنع عدة أنواع أشهرها :

١ ـ نعنع بستاني أوفلفلي « M. poivrée » ، وهو المشهور باستعماله تابلاً للمآكل. وفي الطب ، وفي استخراج « روح النعنع » منه .

٢ ـ نعنع الماء « M. aquatique » ، ويعرف في الكتب القديمة باسم « الفُوتَنْج » و « الفُودَنْج » وهذا من الفارسية .

٣ ـ نعنع مستدير الورق « M. à feuilles rondes » ، ويسمى في مصر « نعناع كريشة»

٤ ـ نعنع بوليو « M. Pouliot » وهذا يسمى أيضاً « نعنع الماء » و « فوتنج بري ».

استفادة القدماء من النعنع :

عرف البشر النعنع منذ القديم ، ويقال : إن الصينيين كانوا في طليعة عارفيه ، وقد أطلقوا عليه اسم « بو ـ هو » ، وعالجوا به أمراض المعدة والأمعاء والصداع ، وورد ذكره ـ وقصة خرافية عنه وعن اسمه ـ في أساطير الرومان ، وأشاد العالم الطبيعي الروماني « بليني Pline » بالنعنع وبخواصه وفوائده .

وعرف الأطباء العرب وعلماء النبات والغذاء خواص النعنع ، فتحدثوا طويلاً عن خواصه ومنافعه ، منهم الرئيس «ابن سينا» الذي قال عن النعنع ما ملخصه :

هو ألطف البقول المأكولة جوهراً ، إذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من الباطن ، ويفيد ـ ضماداً ـ مع دقيق الشعير للصداع ، وللأورام

الكبيرة ، وورم الثدي . وتدلك به خشونة اللسان فتزول ، ويقوي أكله المعدة ، ويسكن الفَوَاق ويهضم ، ويمنع القيء البلغمي والدموي ، وينفع من اليرقان ، ويعين على الباه ، وتقتيل الديدان .

وزاد « ابن البيطار » على أقوال « ابن سينا » : مضغ النعنع ينفع من وجع الأسنان ، والضماد بورقه أنجح دواء للبواسير ، وإذا استنشق صاحب الخنازير الظاهرة في العنق عصارة النعنع ودهنها به انتفع بذلك نفعاً بليغاً . وهو من الأدوية المقوية للقلب ، وبالجملة : هو دواء موافق للمعدة مأكولاً وضماداً .

وأضاف « ابن جزلة » و « التفليسي » و « داود الأنطاكي » : أن النعنع يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والفواق ، ويخدر ، ويدر ، ويطرد الديدان بالعسل والخل ، وأكله يمنع التخمة وفساد الطعام في المعدة ، وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته وعطريته .

رأي الطب الحديث :

وعرف الطب الحديث خواص النعنع ومنافعه ، وتأكد له أنه : مسكن ، مهدىء ، هاضم ، مقو ، مانع للقيء ، مزيل للتشنجات ، مرطب ، منعش .

وقد أمكن استخراج خلاصة منه بتقطير أوراقه . وأزهاره تؤخذ من الداخل لتهدئة الجهاز العصبي ، ومكافحة آفات المعدة وجهاز الهضم ،والتسممات كلها ، وعاهات الكبد والمرارة ، والأمعاء ، وضد الخفقان ، والدوخة ، والوهن ،وطفيليات الأمعاء ، والمغص .

ويؤخذ داخلياً : منقوع ملء ملعقة صغيرة من أوراق النعنع في كأس ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم . أو تؤخذ من نقطتين إلى ثلاث من خلاصة النعنع في كأس ماء مع سكر ، عدة مرات في اليوم .

ويؤخذ خارجياً : ضد الربو ، والتهاب القصبات ، والتهاب الجيوب ، والحساسية ، والجرب . بغلي نعنع جاف (١٥-١٨غ) في ليتر ماء مدة ١٥ دقيقة ، ويستنشق البخار من الفم والأنف ، ويشرب من المغلي أربعة كؤوس في اليوم مع السكر أو العسل .

والزيت الطيار الذي يستخرج من النعنع ـ ويسمى المنتول « Le menthol » يستعمل أيضاً خارجياً في فرك أمكنة الآلام الروماتيزمية به .

ويجب أن نذكر أنه لا ينبغي الافراط في تناول أكثر من (٢٥) قطرة من «المنتول» في اليـوم ، لئلا تحدث أضرار يمكن تجنبها بالتقيد في تناول المقادير المحددة في الوصفات .

النعنع في الصناعة :

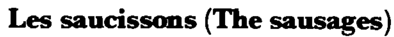
وللنعنع فوائد جليلة للصناعة ، فهو يستعمل في تعطير الحلوى ، والعلك ، ومعاجين الأسنان ، وبعض المستحضرات الصيدلية ، كما يستعمل في صناعة الصابون وغيره .



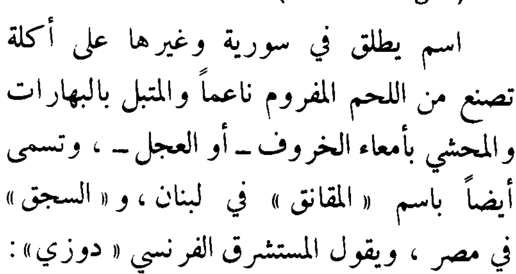
النَّفَّاش :

اسم يطلق في سواحل الشام وغيرها على « النارنج » ، ويسمى أيضاً « أبو صُفَيْر » ويسمون زهره « القَدَّاح » (ر . كلمة النارنج) .

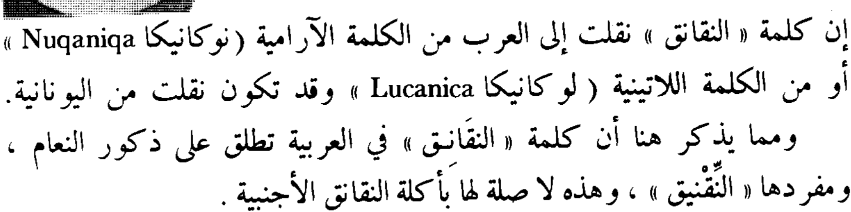
النَّقَانِق



Les saucissons (The sausages)



اسم يطلق في سورية وغيرها على أكلة تصنع من اللحم المفروم ناعماً والمتبل بالبهارات والمحشي بأمعاء الخروف ـ أو العجل ـ ، وتسمى أيضاً باسم « المقانق » في لبنان ، و « السجق » في مصر ، ويقول المستشرق الفرنسي « دوزي » :



إن كلمة « النقانق » نقلت إلى العرب من الكلمة الآرامية (نوكانيكا Nuqaniqa » أو من الكلمة اللاتينية (لوكانيكا Lucanica » وقد تكون نقلت من اليونانية.

ومما يذكر هنا أن كلمة « النقَانق » في العربية تطلق على ذكور النعام ، ومفردها « النِّقْنيق » ، وهذه لا صلة لها بأكلة النقانق الأجنبية .

مساوىء صنع النقانق :

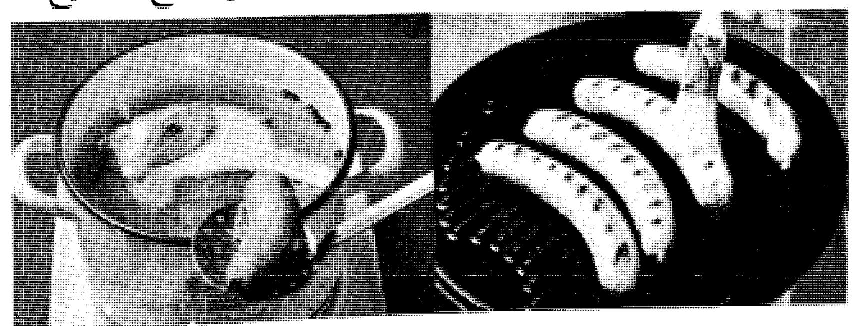
يقول علماء الغذاء والأطباء : إن النقانق إذا سلمت ـ من الأسواء التي ترتكب في صنعها ـ يمكن اعتبارها مادة غذائية حسنة ، وهذه الأسواء تبدأ أولاً في اللحم الذي تصنع منه ، فإن بعض صانعيها لا يختارون لها اللحم الجيد السليم ، ويضيفون إليها كثيراً من الدهن والتوابل الحريفة الكثيرة التي تطغى على رائحتها وطعمها ولونها ، فتخفي ما فيها من عيوب ، ثم هم يضيفون إليها أثناء صنعها خليطاً من اللحوم ـ لا يعرف نوعها ولا حالتها ، كما يضيفون أيضاً ـ أثناء طحنها ـ مقداراً من الماء ومن فتات الخبز الجاف ، وقليلاً من صبغة اليود ، والنشا ، وصبغة زرقاء أو سوداء وغيرها لتغيير لونها الحقيقي ، كما غيروا طعمها بالتوابل الكثيرة الحريفة .

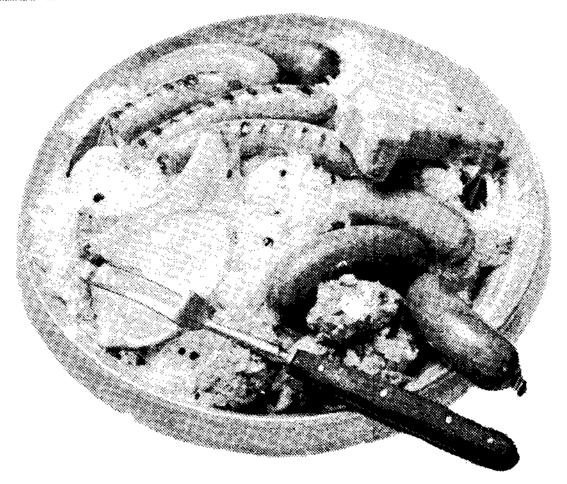
يضاف إلى هذه الأسواء أن « النقانق » تصنع وتحفظ في أمكنة غير نظيفة ولا حسنة التهوية ، فتكون عشاً للجراثيم والحشرات التي تعيش على هذه « النقانق » ثم على حساب صحة آكليها .

نصائح الأطباء لآكلي النقانق :

إن هذه الصورة القاتمة لصنع « النقانق » تجعل الأطباء ينصحون للراغبين بأكلها أن يختاروا الباعة الموثوقين الذين يقدمون لهم البضاعة السليمة التي لا تعود عليهم بالأسواء والأخطار عوضاً عن الغذاء الجيد الذي يحرصون على اختياره ليحفظوا صحتهم وأجسامهم .

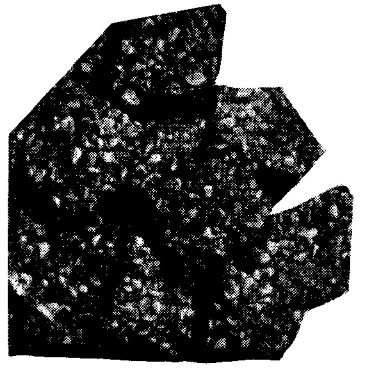
وحتى ـ لو تحقق للأطباء وعلماء الغذاء ما ينشدونه من محاسن في صنع النقائق ، فانهم ينصحون للبدينين باجتنابها ـ لكثرة الدهن فيها ـ ولذوي المعد الضعيفة وأجهزة الهضم الحساسة ـ لوفرة التوابل الحريفة فيهـا ـ وللأطفـال الصغار ـ خوفاً من الجراثيم التي قد تحملها بسبب الأهمال والتهاون في صنعها حفظها (ر. كلمة النقانق ، صنعها وطريقة أكلها في « قاموس الطبخ الصحيح »).





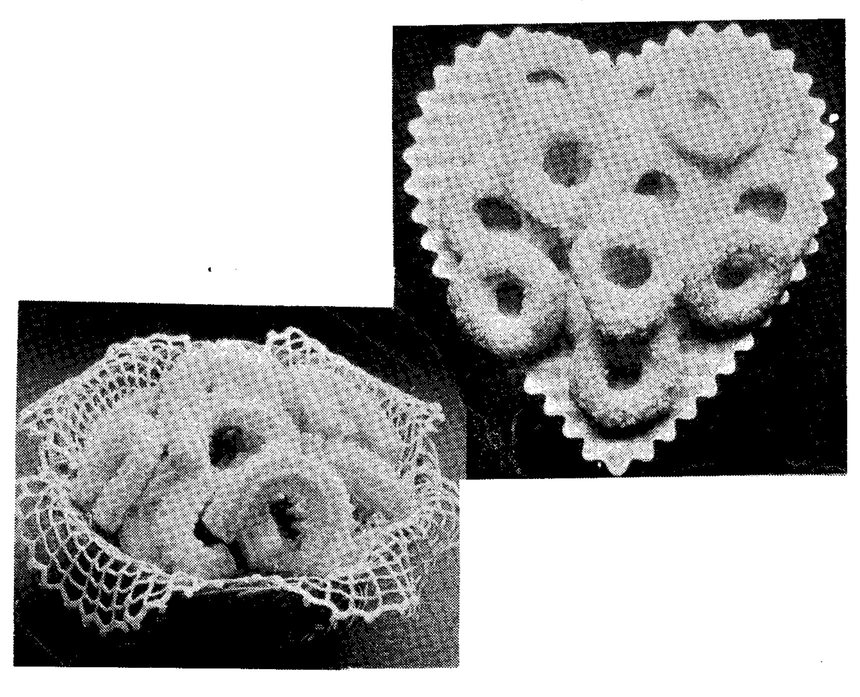
النوغا

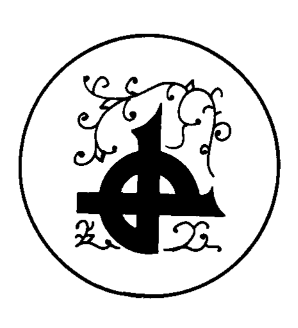
Le nougat (The nougat)

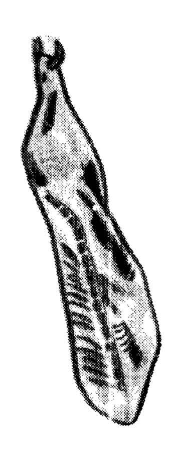


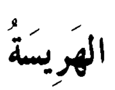
نوع من الحلوى الغربية تصنع من السكر أو العسل ـ واللوز، والبيض ، والفستق ، والبندق ، ومربى بعض الفواكه والشوكولاتة وغيرها ، وهناك عدة طرق لصنعها ذكرت في « قاموس الطبخ الصحيح » .

ومما يذكر أن لفظة « نوغا » هي من أصل لاتيني هو « nucatum » ،وقد دخل لفظ نوغا اللغات الشرقية والغربية اسماً لهذا النوع من الحلوى اللطيفة في شكلها ، والمغذية المفيدة في تركيبها وأكلها .









الهَرِيسَةُ

طعام عربي شعبي قديم ، ما زال يصنع حتى اليوم ، واسمها مشتق من هَرَس : أي دَقَّ وكسر ، والهريس : هو ما هُرِسَ ، وقيل : الهرس هو الحب المهروس قبل أن يُطبخ ، فإذا طبخ فهو الهريسة ، أو سُمِّيتْ الهريسةُ هريسةً ، لأن البُرَّ (القمح) الذي تصنع منه يدق ثم يطبخ ، ويسمى صانعه هَرَّاساً ، وقد كان القمح يدق في حجر منقور ثقيل يسمى « المهراس » يشبه ما يسمى اليوم « الجرن ».

ويتركب طعام الهريسَة ـ عادة ـ من القمح المدقوق واللحم الكثير بعظمه ، وكروش الغنم ، والبهارات .

طعام الحفلات والمآتم :
كانت الهريسة هي الطعام الذي يصنع في الحفلات وفي المآتم وغيرها لتقديمها إلى مجموع كبير من المدعوين والضيوف ، وبخاصة في الأرياف ، كما كانت الهريسة تطبخ في كثير من المدارس القديمة والمزارات وغيرها ، وتوزع على الفقراء ، تنفيذاً لوصايا منشئيها وأصحابها الذين وقفوها على العلم والتعليم وأعمال البر والإحسان .

الهريسة في الشعر :

وقد حفلت الكتب القديمة بالحديث عن الهريسة ، وكانت تسمى « الشهيدة » ونذكر في هذا الصدد أن شاعراً قال في الهريسة « الشهيدة » البيتين التاليين :

هَلُمُّوا إلى من عُذِّبَتْ طولَ ليلها ... بأضيق حَبْسٍ في الجحيم تُسَعَّرُ

وقد جُلِدَتْ حَدَّينِ وهْيَ شَهِيَّةٌ ... هلموا إلى دفنِ «الشهيدةِ» تُؤْجَروا

نسب البيتان إلى الشاعر المشهور « ابن الرومي » ، وقد أشار إلى الجهد الذي يبذله طابخوها في تحريكها المتواصل ، بعصي قوية طويلة لئلا تحترق ، ويواصلون الليل بطوله في طبخها لكثرتها .

وجاء في كتاب « كنز الفوائد في الموائد » أن الهريسة تسمى أيضاً « القمحية » وتصنع من اللحم والقمح ، كما جاء في مصدر آخر أن من أنواع الهريسة ما يضاف إليه السكر أو العسل أو الدبس .

وجاء في « الخطط التوفيقية » للمقريزي : أن أول من قرر صنع الهريسة وتقديمها إلى الناس في الأعياد هو « العزيز بالله » خامس الخلفاء الفاطميين في مصر (٣٦٥ هـ = ٩٧٥ م) ، وكان يضاف إليها : السكر ، والعسل ، والقلوب ، والزعفران ، والطيب ، والدقيق وغيرها ، ويظل ذلك ليلاً ونهاراً حتى استقبال النصف الثاني من شهر رجب في كل سنة ، ويشتغل بها أكثر من مئة صانع ، وتقدم في أماكن وسيعة مصونة .

(ر . كلمات : القمح ، اللحم ، الهريسة في « قاموس الطبخ الصحيح »)

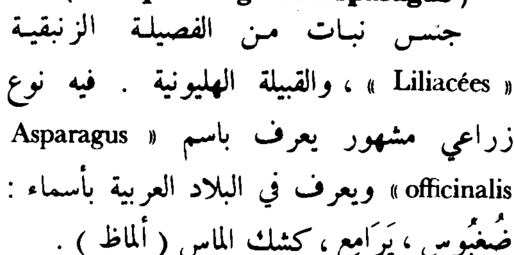
الهِلْيَوْنُ



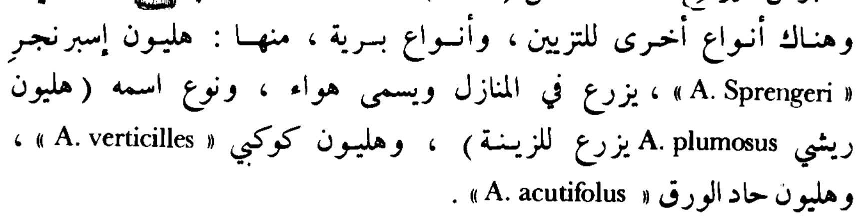
The asperge



(The sparrowgrass-Asparagus')



جنس نبات من الفصيلة الزنبقية « Liliacées » ، والقبيلة الهليونية . فيه نوع زراعي مشهور يعرف باسم « Asparagus officinalis » ويعرف في البلاد العربية بأسماء : ضُغبُوس ، يَرَامِع ، كشك الماس (ألماظ) .



وهناك أنواع أخرى للتزيين ، وأنواع برية ، منها : هليون إسبرنجرِ « A. Sprengeri » ، يزرع في المنازل ويسمى هواء ، ونوع اسمه (هليون ريشي A. plumosus يزرع للزينة) ، وهليون كوكبي « A. verticilles » ، وهليون حاد الورق « A. acutifolus » .

الهليون في التاريخ :

قيل إن موطنه غرب آسية ، وأصله من الهند ، وعرفه المصريون القدماء ، وكانوا يقدمون حزماً منه هدية لآلهتهم ، واليونان كانوا يأكلونه مقوياً جنسياً ويسمونه « الشهوة » ، ولكن (ديو سقوريدس) كان ينكر ذلك ، وينسب إليه عقم النساء . والعالم « بليني » تحدث عن (هليون) كبير تزن ثلاث قطع منه ليبرة . والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون . وعرف الرومان الهليون وقدَّروه كاليونانيين ، ثم نسي طويلاً واسترجع بعض مكانته في القرون الوسطى ، وفي عهد النهضة صارت له مكانة سامية في قصور ملوك أوربة والطبقة الراقية وتأنقوا في أكله وابتكروا « شوكة » خاصة به . وأطلقوا عليه اسم « قرن الكبش » ، ومن يومها احتفظ بمكانته ، وأصبحت نادرة « فونتينيل Fontenelle » الكاتب الفرنسي مع طبقي الهليون مشهورة ، وهي : أن فونتينيل دعا كاهناً معروفاً بالنهم إلى غداء عنده ، وكان هذا يحب الهليون بالصلصة البيضاء ، ويحبه فونتينيل مطبوخاً بالزيت ، فطلب إلى خادمه أن يطبخ نصف الهليون بالصلصة ، والنصف الثاني بالزيت ، وحين كان فونتينيل

وضيفه الكبير يقعدان حول مائدة الطعام سقط الكاهن ميتاً بسكتة قلبية ، فما كان من فونتينيل إلا أن ركض إلى المطبخ ، وهو يصيح : جميع الهليون يطبخ بالزيت ، إن الكاهن لن يتغدى ! » .

الهليون في الغذاء :

دخل الهليون القارة الامريكية مع المهاجرين الأوربيين إليها ، وانتشر فيها بسرعة . وأصبح يزرع بالبذور التي تظهر في تيجان العروق حين تبلغ السنة الأولى من عمرها ، ويستمر إنتاجه مدة ١٥ـ٢٠ سنة ، والجزء المأكول من الهليون سوقه الخضر اللينة المتماسكة القوام ، والذي لون رؤوسه وردية خفيفة ، ويجب حفظه ـ بعد قطفه ـ ملفوفاً بقطعة قماش رطبة ، ووضعه في مكان معتدل الحرارة ، ويقشر بلطف ، ويحزم في ربطات ، ثم يلقى في الماء المغلي مع قليل من الملح ، ويطبخ ما بين ١٥ ـ ٢٥ دقيقة ، ويجب طبخه خلال اثنتي عشرة ساعة من جمعه.

إن الهليون ذو قيمة غذائية ضعيفة « في المئة غرام منه ١٢ حرورياً) وفيه من الماء ٩٤ ٪ ، وقليل من البروتئين ، لكنه غني بفيتامينات (أ) و (ج) ، وهو سهل الهضم ، ومفيد لذوي المعد الضعيفة ، والراغبين في التخلص من البدانة .

الهليون في الطب القديم والشعر :

لقد تحدث الأطباء القدماء ـ من عرب وغيرهم ـ عن الهليون ، وخلاصة ما قالوه : أكل مسلوقه ملين للمعدة ، مدر للبول ، نافع للشيوخ ، زائد في المني ، صالح للصدر والرئة ، ولوجع الظهر والورك والفالج والنقرس ، مفتح لسُدَد الكُلَى والكبد ، نافع من اليرقان ، ومسحوق أصله يشفي وجع الأسنان إذا وضع عليها ، وكذلك شرب الماء الذي تسلق به أصوله يفيد من عسر البول ، وعرق النَّسَا ،ووجع المعي. وإذا أكل بعد الطعام غذى أكثر منه قبل الطعام ، وهو لطيف الهضم ، سريعه . وماؤه وبزره يفتت حصى الكُلَى والمثانة ، وهو يحد البصر ، وينفع من ابتداء نزول الماء في العين . وإذا جفف في الظل ثم أحرق وخلط مع ضعفه من العسل ، وأكل منه ـ ثلاثة دراهم ـ على الريق مدة ثلاثة أيام فتت الحصى من المثانة والكُلَى ، وقوَّى مجاري البول ، ونفع من عسره ، وعسر الحَبَل .

وذكر « داود الأنطاكي » في تذكرته : أن نساء الشام تسحق بزره وتجعله في بيض نيمراشت ويشربنه فطوراً ، ويزعمن أنه يسمِّن بافراط . وأكل مخلله يفتح الشهية ، وشربة بزره مثقال وباقيه ثلاثة ، ومضغه نيئاً يسكن وجع الأسنان.

هذا ، ولم يعدم الهليون نصيباً له من الشعر العربي ، فقد وصف بعض الشعراء شكله ، منهم الشاعر كُشَاجِم القائل :

لنا رِماحٌ في أعاليها أَوَدْ مُثقَّفاتُ الجسم فُتْلٌ كالمَسَدْ
منتصِبَاتٌ في انفراج كالعَمَدْ مكسُوَّةٌ من صِبْغَة الفَرْدِ الصَّمَدْ
ثوباً من السُّندس من فوق جَسَدْ قد أُشْرِبَتْ خمرَةَ لونٍ تَتَّقِدْ

الهليون في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث عرف أن تركيبه يحتوي على فيتامينات (أ) و (ب) ، والحديد ، والفسفور ، والمنغنيز. وخصائصه : مرطب ، مدر للبول ، مدر للافرازات الكبدية الصفراوية ، والمعدية ، نافع للصدر وللجلد ، مرمم للجسم ، مسهل ، مميِّع للدم ، مهدئ لتهيج القلب ، مخفف للسكر .

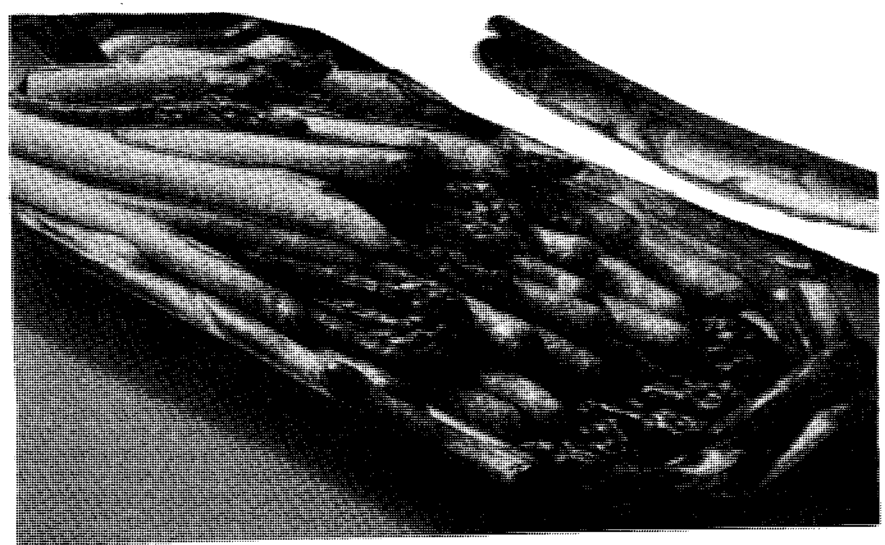
وهو ينصح بتناوله للمصابين بالضعف الجسمي والفكري ، وللناقهين ، وفقراء الدم ، ونقص الافرازات الصفراوية والبولية ، والروماتيزما ، والصرع ، والتهاب المفاصل ، والحصى والرمال ، والنزلات الصدرية المزمنة ، والأمراض الجلدية ، والسكري ، والخفقان ، وتخثر الدم ، كما يوصى به لتنظيم حركة القلب ، ومقاومة التعب .

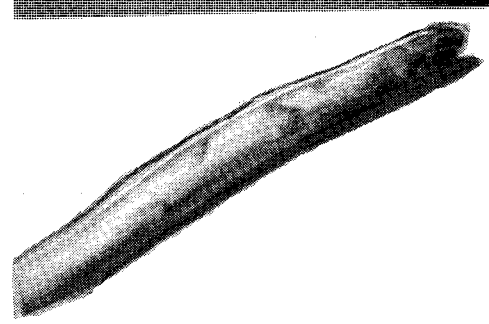
يستطيع جميع الناس تناول الهليون بشرط أن يحسنوا انتقاءه ، وينصح للمصابين بالزلال ، والبروستات ، والتهاب المثانة ، وضعف مجاري البول أن يقتصدوا في تناوله لوجود عناصر كيمائية فيه قد تسبب لهم بعض الازعاجات ، وفي الهليون عنصر طيار له رائحة نفاذة تظهر في بول آكله ، ويمكن أن تحدث تهيجاً في المثانة .

يصنع من الهليون شراب مشه ، وشراب من براعمه يفيد لادرار البول ، وذلك بنقع ٣٠ غ في ليتر ماء مغلي .

كيف نختار الهليون :

إن اختيار الهليون ذو أهمية كبيرة ، ذلك أن سهولة هضمه أو عسرها تتغير بحسب نوعه . فالهليون الجيد ـ سواء أكان أبيض أم أخضر ـ يجب أن تكون ذيوله طرية تكسر بسهولة وتنضح عصيراً شفافاً ـ أخضر أو أبيض ـ ولاينقطع، وأن تكون رؤوسه ـ خضراً أو بنفسجية ـ مما يشعر بأنه استفاد من الهواء والشمس اللذين ركزا فيه العناصر الحية ، وأن يقشر لأن ألياف جلدته تسبب اضطرابات معوية .





الهِنْدِبَا

La chicorée

(The endive)



بَقْل زراعي سنوي ـ أو ثنائي الحول ـ ومحـول مـن المـركبـات اللُّسَيْنِيَّـة الـزهـر « Liguliflores » التي منها : الخس ، والهندباء ، والطَرخْشَقُون .

تسمى الهِنْدِبا : الهِنْدَبا . الهِنْدَب ، الهِنْدِباء ، اللُّعَاعَة ، ولفظ هندبا من السريانية ، والأصل يوناني

وتوصف بأنها نبات ذو جذر وتدي طويل ، وساق متفرعة ، وأوراق قاعدة ، وأزهار زرق .

وفيها أصناف ، منها : هندبا برية اسمها بالفرنسية « Chicorée sauvage » ، وبالانكليزية « Succory » ، وهذه تزرع أيضاً ، وهي معمرة . وهندبا بُنِّية « Chicorée à café » أو هندبا البن ، تصنع من جذورها الغلاظ قهوة كاذبة ، ويغش بها البن ، وتستعمل للسلطة ، أو تؤكل كخضرة .

زرعت الهندباء منذ أكثر من ألف سنة ، وتتوطن بلاد الهند وأمريكة وأوربة ، وغيرها ، وفي كثير من بلدان آسية وأفريقية ، وتنبت برية في انكلترةـ وهي أسوأ أنواعها . وتزرع منها أنواع جيدة في انكلترة وفرنسة وبلجيكة ، ويفضل الفرنسيون قهوتها على قهوة البن .

وصلت الهندبا أوربة من مصر ، وكانت منذ القديم تستعمل علاجاً ناجعاً لعلل الكبد من أيام الفراعنة حتى القرن السابع عشر الميلادي ، وبعد أن خبا نجمها وقتاً ليس بالقصير أخذ يلمع من جديد .

الهندباء في الطب القديم :

قال عنها الرئيس الشيخ « ابن سينا » : الهندباء : منه بري ومنه بستاني ، وهو صنفان : عريض الورق ودقيقه ، وأنفعه للكبد أمَرُّه ، والبستاني أبرد وأرطب ، والبري أقل رطوبة . إنه يفتح سُدُدَ الأحشاء والعروق ، وفيه قبض صالح وليس

بشديد . ويُضَمّد به النِّقرِس ، وينفع من الرمد الحار . وحليب الهندباء البري يجلو بياض العين ، ويضمد به مع دقيق الشعير للخفقان ، ويقوي القلب . وإذا حُلَّ خيار شنبر في مائه وتُغرْغِر به نفع من أورام الحلق . وهو يسكّن الغَثْيَ ، ويقوي المعدة ، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار . وإذا أكل مع الخل عَقَل البطن ، وهو نافع لحُمَّى الرِّبْع والحميات الباردة .

وقال « ابن البيطار » : كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عَقَلت البطن ، ونفعت من ضعف المعدة والقلب ، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة ، وهي صالحة للمعدةوالكبد الملتهبتين ، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء ، وتقوي المعدة ، والشربة منها ٧٠ درهماً .

وقال « داود الانطاكي » : الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان ، واليرقان ، والشلل وضعف الكبد والكُلَى شرباً مع الخل والعسل ، ومع الاسفاناخ تحل كل ورم طلاء ، والصواب دقها وعصرها ، والبرية من الهندبا تسمى « اليعضيد » ، وزهرها يسمى « خندريلي » .

وقال « ابن قيم الجوزية » : أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة ، لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها ، وفيها ــ مع ذلك ــ قوة ترياقية تنفع من جميع السموم .

الهندباء في الطب الحديث :

إن الأجزاء التي تستعمل في الطب الحديث من الهندبا هي الأوراق والجذور ، وقد ظهر في التحاليل العديدة أن هذا النبات يحتـوي على : الكلسيوم ، البوتاسيوم ، الفسفور ، الصوديوم ، الحديد ، المنغنيزيوم ، المنغنيز ، النحاس مواد سكرية ، فيتامينات (ب ، ج ، ك ، ب P) ، حوامض أمينية ، عناصر بروتينية ، مواد دسمة ، نشا ، جوهر مرّ ، وإضافة إلى هذا تحتوي الجذور الأنولين.

أما خصائص هذا النبات فهي : مقو مر ، مرمم ، ضد فاقة الدم ، مشه ، معدوي ، مطهر ، مدر ، مسهل خفيف ، مفرغ للصفراء ، دافع للحمى ‹

طارد للديدان . ولذا يوصف في حالات : فاقة الدم ، ولآفات الكبد ، وأجهزة الهضم ، ومسالك البول ، والامساك ، والنقرس ، والتهاب المفاصل ، والرمال والحصى ، وفقد شهية الطعام ، والوهن النفسي ، والأمراض الجلدية ، الاستسقاء، البرداء . أما طريقة الاستعمال فهي :

١ ـ تنقع الأزهار الطرية (٣٠ غ في ليتر ماء) ، ويشرب منها كأس قبل كل وجبة ، أو كأسان في الصباح (لمكافحة لامساك) .
٢ ـ تنقع الجذور (١٥ ـ ٣٠ غ في ليتر ماء) مدة خمس دقائق ، ثم تغلى مدة ١٥ دقيقة ، ويشرب منه كأس قبل كل وجبة .
٣ ـ يشرب من عصير الهندباء من ٥٠ ـ ٢٥٠ غ في اليوم .
٤ ـ تؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندبا .
٥ ـ الجذور المجففة تحمص وتستعمل كالقهوة ، إنها تقوي الأمعاء ، وتلين ، وتفتح القابلية ، ويوصف هذا لمرض الكبد (كأس صباحاً ومثله مساء من نقيع ٥٠ غ من الهندبا في ليتر ماء).
٦ ـ يصنع شراب يفيد الأطفال مسهلاً (كأس عصير من الهندباء ومثله من السكر).
٧ ـ تطبخ الهندباء وتشرب من مائها ملعقة صغيرة مرتين أو ثلاثاً في اليوم .
٨ ـ تغلى أربع غرسات من الهندبا في ليتر ماء مدة عشر دقائق ، يشرب أربعة كؤوس منها يومياً خلال الطعام للتخلص من الامساك .

قيمة الهندباء الغذائية :

تحوي الهندبا ـ مثل غيرها من الخضراوات ـ فيتامينات متعددة وأملاحاً معدنية ، وبخاصة أملاح البوتاس التي تزيد خصائصها الملينة ، كما أن وجود البوتاسيوم مع ألياف الهندبا من شأنه أن يجعل الهندبا علاجاً ناجعاً للامساك ، لا سيما إذا أخذت نيئة في السلطة .

وتوصف الهندبا غذاء للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء ، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء تصلح للمصابين بعسر الهضم .

ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال الجذور اليابسة

للهندبا ومزجها بالبن ، وصنع « قهوة الهندبا » منها ، وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء ، وإذا لم يكن لها أية قيمة غذائية فانها شراب غير مضر .

ومما يذكر أن الهندبا البرية أكثر تغذية وفائدة من الهندبا المزروعة ، لوجود المادة المرة فيها . (ر . كلمة الطرخشقون) .



الهَيْل

La cardamome (The cardamon)



نبات عطري من فصيلة القاقليـــات « Amonacées » من وحيدات الفلقة ، فيه أنواع تزرع ، وأنواع برية تنبت في أفريقية والهند الصينية وغيرها ، والمستعمل منه حبه الذي يعرف بالعربية بأسماء « الهال والهيل ، والقَاقُلّة ، وهيل بَوًّا ، وخِيربوا . ويسمى في العامية المصرية « الحبهان »، وهذا مأخوذ من الاسم الهيروغلوفي « حمامو ، حماما ، حِمِمْ » .

أشهر أصنافه : صنف صغير يزرع ويمتاز بصغر ثماره وقوة رائحته ، وصنف كبير بري ، ثماره أكبر حجماً ، وأضعف رائحة ، وأقل جودة ، وأفضل الثمار المقفلة ذات اللون الأصفر الباهت كلون التبن الفاتح .

تجمع الثمار حيث تتحول من اللون الأخضر إلى الأصفر ، وهي التي تستعمل طبياً في الأدوية ولتطييب طعم القهوة ونكهة بعض الأغذية . وأهم محتوياتها زيت طيار موجود في البزور وهو سائل عديم اللون يصفر بالقدم .

الهال في الطب القديم :

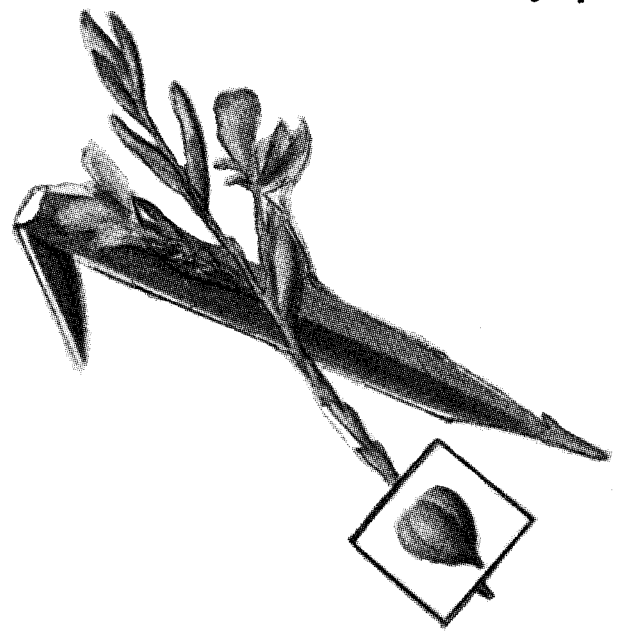
وصف في الطب القديم بأنه يعين على الهضم ، ويمنع من غَثَيان المعدة والقيء ، وينفع في حصى الكليتين إذا خلط ببزر القثاء والخيار وماء الرمان ، ومن الصرع والاغماء إذا نفخ في الأنف حتى يعطس ، وفي الصداع وأوجاع الكبد ، وينشف الرطوبة من الصدر والحلق والمعدة ، ويجلب النوم ، وينضج الأورام ، ويقوي المعدة .

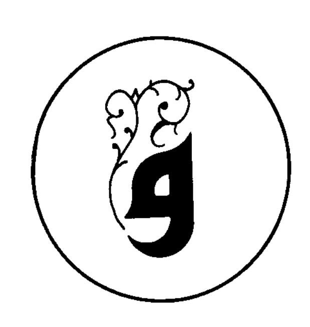
الهال في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث يدخل في المركبات المقوية المسهلة ، والمسكنات من المغص المعوي ، وتنشيط الهضم ، وتنبيه القلب ، وضد التشنج ، والتخمة ، وانحباس الطمث ، والضعف الجنسي .

ويستعمل زيت الهال في صنع «الكاري curry» ، والفطائر وبعض الحلويات ، والمخللات ، والمشروبات ، ولتحسين طعم كثير من الأغذية ، ويغلى مع السمن القديم فيزيل ما فيه من الزنخ ، والتبخير بالهال من الفم يكسبه رائحة عطرية .

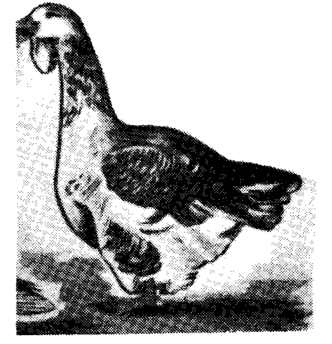
يستعمل مسحوقه من غرام إلى أربعة بلعاً أو حبوباً ، وصبغته تصنع بجزء منه و ٨ أجزاء من الكحول بدرجة ٣٣ من الكثافة والمقدار منها من غرام واحد إلى أربعة غرامات في جرعة ، ودهنه الطيار بنقع غرام منه في أربعة غرامات من الماء . والمقدار للاستعمال من نصف غرام إلى غرام واحد ، وشرابه يصنع بجزء من مائه المقطر مع غرامين من السكر ، واستعماله من ٣٠ غراماً إلى ١٠٠ في جرعة .





الوز

L'oie (The goose)



جنس طيور كبيرة داجنة من رتبة كَفِّيَّات القدم . صُفَيْحيّات المناقير ، والفصيلة الوزية « Anseridés » .

وصف بأنه يحب السباحة ، وفرخه يخرج من البيض فينزل الماء ويسبح في الحال . والأنثى إذا حضنت لا تقبل إلا بيضها ، ولا تحضن إلا تسع بيضات أو إحدى عشرة ، وإذا حضنت الأنثى حرسها الذكر باستمرار ولا يفارقها ، وتخرج أفراخها بعد شهر على الأكثر .

وصف الشاعر « ابن رَشيق » فحل إوز فقال :

نظرتُ إلى فَحْل الإوَزِّ فخِلتُه — من الثقل في وَحْلٍ وما هو في وَحْلِ

يُنَقِّلُ رجليه على حين فَترة — كمُنتعِلٍ لا يُحْسِنُ المشيَ في النَّعل

له عُنقٌ كالصَّولَجانِ ومَخْطِمٌ — حكَى طرفَ العُرْجُون من يانعِ النَّخلِ

يُداخِلُه زَهْوٌ فيلحظ من عَلٍ — جَوانبَه إلحاظَ مُتَّهم العقلِ

يَضُمُّ جَناحَيْهِ إليه كما ارتَدَى — رداءً جديداً من بني البدوِ ذو جَهلِ

الوز في الطب القديم والغذاء :

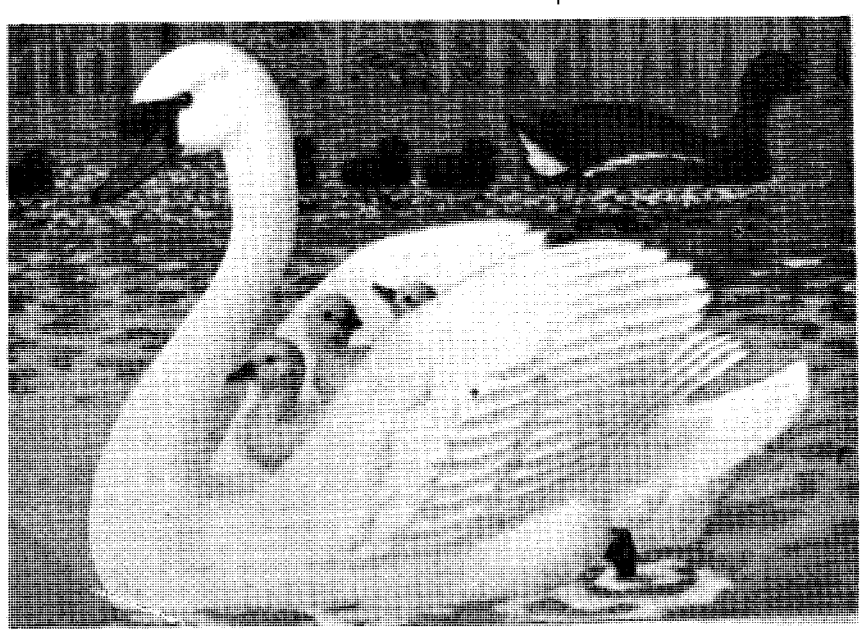
وصف في الطب القديم بأنه بطيء الانهضام ، وغذاؤه متوسط بين المذموم والمحمود ، وينبغي أن يُطلَى بعد شيِّه بزيت لتذهب سهوكتُهُ (رائحته الكريهة) ، وأن ينفخ في حلوقها البورق قبل الذبح ، ويطبخ بالتوابل الحارة ،ويستعمل بقدر الحاجة لرداءة غذائه .

وشحم الوز ينفع من ذات الجنب ، ومن داء الثعلب ، ووجع الرحم ، وتشقق الشفتين ، والأورام الصلبة طلاء .

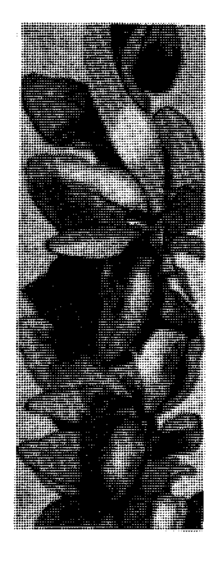
الوز في الطب الحديث :

وجاء في الطب الحديث أن لحم الوز يحتوي على ١٥,٩١ ٪من الالبومين ، و ١٨,٨٥ من الدهن ، و ٠,٤٣ ٪من الأملاح ، و ٦٥,٦٠ ٪من الماء .

وهو غني بالدهن (نسبة وفرة الدهن فيه تأتي بالدرجة الثانية بعد الخنزير) ، وهذا ما يجعل هضمه عسيراً ، ولذا يمنع من أكله المصابون بأمراض الكبد والروماتيزما ، وببطء الهضم ، ورقة الأمعاء .







اليانسون : (ر . كلمة الأنيسون) .

اليخضور (الكلوروفيل)

Le chlorophyl (The chlorophyl)

« اليخضور» هو المادة الملونة للنباتات باللون الأخضر، وقد جاء في مجلة « سينس نيوز ليتر» عن هذه المادة العظيمة ما خلاصته :

لقد دلت الابحاث الطويلة على مالليخضور من فائدة طبية عظيمة ، إذ ظهرأنها تكافح الالتهابات الغائرة ، وتطهر الجراح الفاغرة ، وتلطف الالتهاب المزمن في كهوف العظام ، وتقضي على الزكام والرشح والنزلات الصدرية .

ويقول الكيميائي الالماني « رتشرد فلستاتر » : « إن أعجوبة اليخضور متصلة اتصالاً وثيقاً بسر الحياة نفسها ! » كل طاقة الحياة مصدرها الشمس ، ولكن النباتات الخضر هي وحدها التي تملك سر التسلط على الطاقة الشمسية ثم تردها على الانسان والحيوان . تسقط شعاعة من ضوء الشمس على ورقة خضراء فتحدث الأعجوبة من فورها فتتمزق في جوف النبات جزئيات الماء وثاني

اكسيد الكربون ـ وهذا التمزيق نفسه آية لا يستطيعها الكيميائي إلا بشق النفس. فهناك أولاً غاز وماء لا حياة فيهما ، وإذا هما في طرفه عين مادة حية ، وينطلق الاكسجين من النبات يجدد الهواء الذي نستنشق ، وتتولد وحدات من الطاقة في المواد السكرية والكربون إيدراتية وتخزن في النبات .

والانسان يستهلك هذه الطاقة طعاماً ـ في الخضر ولحوم البهائم آكلة العشب ويستعملها فحماً وزيتاً وغازاً ، بعد أن كانت نباتاً أخضر طوي في أطباق الأرض عصوراً متطاولة .

فيه ما يحيّر العقول :

وقد أسفرت الأبحاث الدقيقة أيضاً عن شيء أشدتحييراً للعقول ، فبين جزئ اليخضور وجزئ اليحمور (الهيموغلوبين : وهو المادة الملونة الحمراء في الدم) نسيج من ذرات الكربون والأيدروجين والأوكسجين والنتروجين يكتنف ذرة من الحديد ، والمادة الخضراء في النبات هي أيضاً نسيج من العناصر نفسها ـ إلا أنها تكتنف ذرة من المنغسيوم ، فمن الواضح أن لهذا الشبه مغزى فما هو ؟ ..

هذا ما انصرف العلماء لاكتشافه ، وفي طليعة المسائل التي يحاولون الإجابة عليها : ماذا يحدث لليخضور حين يمر في جهاز الهضم في الانسان والحيوان ؟

وجدوا أن إحدى المواد الناشئة من تحطيم جزئ اليخضور قريبة الشبه بالهيماتين (وهو أحد أجزاء اليحمور) ، وحين تطعم الفيران هذه المادة وتهضم بعض الهضم تنتعش أجسامها من فورها فتولد كريات الدم الحمر .

واعلن الدكتور « هانس فيشر » الألماني أنه استعمل اليخضور في علاج فقر الدم ؛ فكانت النتائج مبشرة وإن لم تكن حاسمة .

وذكر علماء جامعة تمبل بفيلادلفيا أن محلول اليخضور يبدو قادراً على تقوية جدران الخلايا في جسم الحيوان .

ومن الأمور المحيرة أن اليخضور لا يقتل الجراثيم ـ وهو في أنبوب

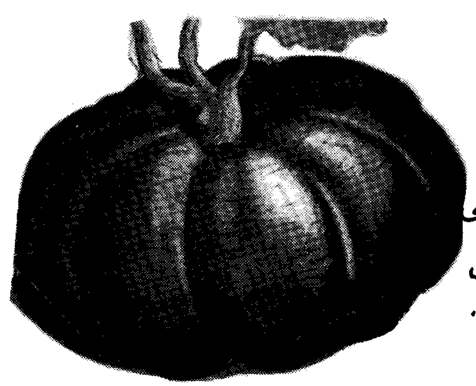
الاختبار ـ ولكن متى اتصل بالأنسجة الحية زاد في مقاومة الخلية ، ومنع نمو الجرثوم !

اليخضور يبرئ القروح :

وقد أعدت في جامعة تمبل محاليل ومراهم من اليخضور تصلح للاستعمال ضد التقيح ، وعولجت به (١٢٠٠) حادثة ما بين تقيح غائر إلى أذى يصيب البشرة فكانت النتائج عظيمة ، وقد برئت به جراح عميقة ، كما برئت به الدوالي المتقرحة ، والتهاب نخاع العظم ، وقرح المخ . وأنواع شتى من القروح المتقيحة ، وحالات كثيرة كان أصحابها مصابين بذبحة الحلق وتقيح اللثة الشديد ، وكانت النتائج باهرة في علاج ألف حالة من الالتهابات التي يصاب بها جهاز التنفس مثل التهاب كهوف العظام ، والتهاب الغشاء المخاطي في الأنف ، والزكام . وصنعت حشوات مشبعة باليخضور ووضعت في كهوف العظام ، فجففت الصديد وأزالت الاحتقان ، وأراحت المريض لساعتها وزال احتقان الرؤوس المصابة بالزكام في خلال أربع وعشرين ساعة .

ويعترف الأطباء بأنهم لا يعلمون إلا أن اليخضور يقوي الخلايا ويمنع تكاثر لبكتريا ، فيتيح للجسم فرصة للدفاع والمكافحة ، ويتنبأ العلماء بمستقبل زاهر لهذه المادة التي تبرىء الانسان وتغذيه .





اليقطين

Le portiron La courge grosse

(The gourd)

هو القَرْع الكبير المضلّع ، ويسمى الدُّبا ، والقَرْع ، وكلمة « اليقطين » من أصل آرامي أو عبراني ، وهي أعم ... ولفظ « القرع » شائع عند العامة .

واصناف هذا النبات عديدة ، منها أصناف تزرع لثمارها ، واصناف تزرع للتزيين ، ومن أهم أصنافه : قرع مسكي « c. musqué » وله ضروب ، و « قرع التزيين c. d'ornement) ، ودُبَّاء Gourde » ، وقرع كبير « C. grosse Potiron » ـ وهذا هو القرع المعروف باسم اليقطين . ويسمى في مصر (القرع العسلي) وهو بيضي أو مستدير أملس ، وله عدة ضروب . وقُرَيْع (تصغير قرع) « c. pepo » ، منه الكُوسَى « Courgette » في الشام ومصر . وقرعة (يقطينة) « citrouille ».

يظن أن أصل القرع من أمريكة أو أفريقية ، وقد زرع بعض أنواعه في « البيرو » منذ ألفي سنة ، منه قرع الكوسى زرعه هنود أمريكة الشمالية ، والقرع المسكي سنة ٣١٢ م .

لقد كان القرع ذا قدر ثمين عند القدماء ، ومما يذكر عن ذوَّاقة الطعام العظيم الجنرال الروماني « لوكولوس Luculls » (٥٧ق . م) أنه كان يُقدِّم حلوى لضيوفه بعد الطعام مصنوعة من القرع والعسل . والعالم النباتي اليوناني « ديوسقوريدس » كان ينصح بتناول خمرة محفوظة في قرعة مفرغة كمادة مسهَّلة.

اليقطين عند العرب :

ورد ذكر « اليقطين » ـ وهو القرع ـ في القرآن ، ونقل عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه كان يكثر من أكله ، ويوصي أصحابه بأكله ، ويقول : إنه « يَشُدُّ قلبَ الحزين » .

وورد ذكره في الشعر العربي ، من ذلك ما قاله « عبد الرحيم بن رافع » في

وصف القرع :

وقـــرع تَبـــدَّى للعيـــون كأنه   خـراطِـمُ أفيـال لُطِخْــنَ بزِنْجَارِ
مَرَرْنا فعَـايَـنَّــاه بــين مزارعٍ   فأعجـب منهـاً حسنه كل نظَّارِ

اليقطين في الطب القديم :

وجاء في الطب العربي أنه : يغذو البدن غذاء جيداً ، ويوافق ضعاف المعدة. ويلائم المحرورين . وماؤه يقطع العطش ، ويذهب الصداع ـ إذا شرب أو غسل به الرأس . وهو مليّن للبطن ، وإذا عصر وخلط العصير بماء الورد وقُطِّر منه في الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة . وأكله بالخل أو التمر الهندي يقمع الحرارة ، وشرب مائه يلين الطبع ويدر البول ، ولبّه يزيل حرقة البول وقروح المثانة ، ويسكّن آلامها .

اليقطين في الطب الحديث :

وفي الطب الحديث ظهر في تحليل اليقطين أنه غني بفيتامين (أ) ، وفيتامين (ب) ، وحوامض : اللوسين ، والتيروزين ، والبيبوريزين .

ومن خواصه أنه غير مهيّج ولا سامّ . وهو : هاضم ، ومسكّن ، ومرطّب ، ومليّن ، ومدرّ للبول ، ومطهر للصدر ، وملطِّف . ويفيد في أمراض وعلل : التهابات مجاري البول ، حصر البول ، البواسير ، الزُّحار (الزنطارية) ، الامساك. الوَهَن ، عسر الهضم ، التهاب الأمعاء ، علل القلب ، الأرق ، مرض السكر .

يستعمل داخلياً : مسهلاً حسناً بشرب قدح من عصيره على الريق في كل صباح .

ويستعمل خارجياً : ضد الحروق والالتهابات ، والخُرَّاجات ، وذلك بوضع كمادات عليها من بزور القرع .

وبزور القرع يستفاد منها في الوصفات التالية :

١ ـ لطرد الدودة الوحيدة : تقشر كمية من ٣٠ـ٥٠ غراماً من بزر القرع وتدق حتى تصبح عجيناً ، فتمزج بمقدار من الحليب ، وتكرر العملية خلال ثلاثة أيام ، وبعدها يُؤخذُ مسهلٌ قوي .

٢ ـ لمعالجة العجز الجنسي : تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع ، والخيار

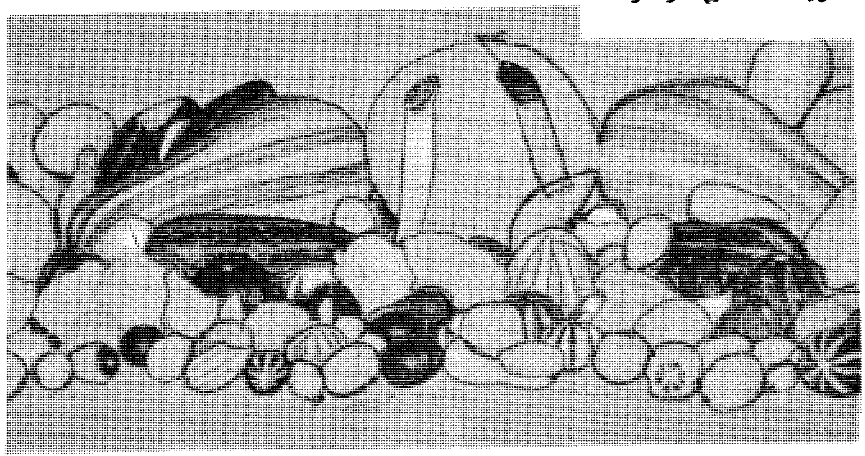
والبطيخ الأصفر ، فتقشر وتدق ناعماً ، وتمزج بمقدار من السكر ، وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق .

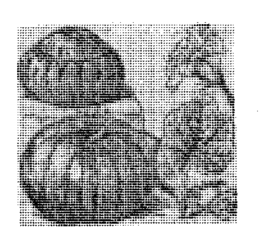
٣ ـ لمعالجة الأرق والتهابات مجاري البول : يطبخ في ماء ـ أو حليب ـ مقدار من بذر القرع المقشَّر المهروس ويؤخذ منه يومياً .

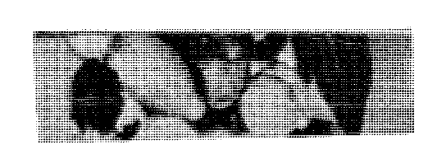
اليقطين في الغذاء والصناعة :

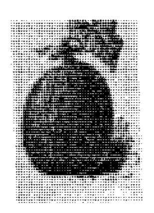
تستعمل ثمار القرع غير الناضجة كخضر تطبخ أو تُسلق أو تُقلَى ، وتخبز الثمار الناضجة أو تعلَّب ، أو تقدم للماشية ، وتصنع من بعضها مربيات ، ويستخرج من البذور الغنية بالفيتامينات والدهون زيت يصلح للطعام . وتملح البذور وتحمَّص وتباع نقولات رائجة تستهلك منها كميات كبيرة .

وقرع الدُّباء تصنع منه أوعية في عدة مناطق تقوم مقام الزجاجات والعُلَب والصفائح ، وتستعمل قدوراً للطبخ والغلي ولا تتلف ، كما تصنع منه أواني الزينة والنقش المزخرف.

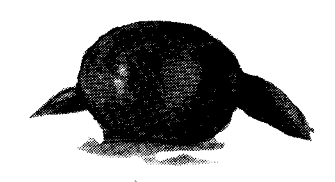








اليُوسُفِيّ



Le Mandarinier (The mandarin tree

شجر من الفصيلة البرتقالية اسمه العلمي « Citrus nobilis ou citrus deliciosa » ، وسماه الأوربيون « المندرين » تشبيهاً للون ثماره بوجوه المندرينات ، وهم كبار الموظفين في الشرق الأقصى . وأطلق عليه « اليوسفي » نسبة إلى « يوسف أفندي » وهو زراعي أرمني مدير حدائق شبرا أيام محمد علي الكبير خديوي مصر فأرسله إلى فرنسا ليتوسع في الزراعة ، فجلب غراساً من المندرين من مالطة أو ايطالية إلى مصر ، فنسب إليه .

يقال إن موطن هذا النبات الصين والهند الصينية ، ثم انتقل إلى غيرها ، والظاهر أن العرب لم يعرفوه ـ كما عرفوا البرتقال وضروبه ؛ بدليل أنه لم يذكر في كتبهم القديمة.

يكثر زرع « اليوسفي » اليوم في اليابان ، وجنوب أوربة ، وبعض الولايات الأمريكية ، وفي بعض البلدان العربية كفلسطين، ولبنان ومصر وشمالي افريقية .

قيل عن خواصه في الطب الحديث والغذاء : إنه مماثل لخواص البرتقال، لكنه أقل منه غنى بالمعادن ، وهو مهدىء للجهاز الهضمي لوجود معدن البروم فيه.

(ر . البرتقال) .





معجم الألفاظ الغريبة
الواردة في "قاموس الغذاء"

وردت في « قاموس الغذاء » ألفاظ وتعابير ومصطلحات طبية ودوائية ونباتية وغيرها ، مأخوذة من اللغة العربية واللغات الأجنبية من شرقية وغربية . وقد رأينا إثباتها في الجدول التالي مع شرحها وتفسيرها تسهيلاً لفهمها ومراجعة ما ذكر عنها في بحوث القاموس .

* **أَدَرَة** ، أُدْرَة ، قِيلَة : هو مرض انتفاخ الخصية وعظمها ، وصاحبها : آدَر ، ومَأْدُور .
* **إيدْرُوجِيْن** : أحد عنصري الماء ، وهو معرَّب « هِدْرُوجِين » باليونانية ، ومعناه « مُوَلِّد الماء » .
* **أرنين** : نوع قديم من الفطائر .
* **أسفيذباجة** : لفظ فارسي (اسفيدباج) ، مرق ليس فيه شيء من التوابل والأشياء ذات الطعم الحامض أو الحريف . يصنع كما يلي : يقطع اللحم والدجاج قطعاً صغيرة ويطبخ ، وتنزع رغوته ، ويطرح عليه حمص ، ويصل مسحوق مع الكزبرة والمصطكى (المسكة) ، ويحمض بقليل خل أو ليمون ، ويغطى ويطبخ حتى ينضج .
* **أُسْكُرُّجَهْ** : سُكُرُّجَهْ : إناء من الخزف معناه « مقرب الخل » وفارسيته « أُسْكُرُهْ » .
* **الأَشُّ** : الخبز اليابس .
* **أَقْرَا باذِيْن** ، و « قَراباذِين » : علم تركيب الأدوية ، قيل إنه من أصل فارسي ، وقيل يوناني .
* **أَنْبجَان** يقال : عجينٌ أنبجانُ : أي منتفخ ، وانبجانيّة : خُبزَة ضخمة .
* **أَنْدَراني** (يقال : ملح أندراني) : جاء في « القاموس المحيط » : (قولهم :

ملح أندراني غلط مشهور من لحن العوام ؛ صوابه ذَرْآنـِي ـ وقد تُحرَّك الراء : أي شديد البياض ، مأخوذ من الذَّرْأَة : وهي شدة البياض ، وفي كتاب « بحر الجواهر » للهروي : أن شديد البياض ، مأخوذ من الذَّرْأَة : وهي شدة البياض وفي كتاب بحر الجواهر» للهروي : أن الأندراني نسبة إلى أَنْدَرَان ؛ وهي قرية بناحية اليمن ، وقيل : هوأندراني.

* **الأُوبُولُس** :من موازين الأطباء القدماء ، وهو لفظ يوناني ، ويساوي ثلاثة قراريط . وقال ابن سينا : هو دانق ونصف ، ويقال فيه « أوبولو» و « أوتولوس » (ر . الدانق ، القيراط) .
* **الأَيارَجَات** :هي المعجونات المسهِّلة ـ في الطب القديم » وتفسيرها « الدواء الإلَهي » .
* **إيلاَوَسْ** :وجع معوي يعرض في الأمعاء العليا ، فيمنع نفوذ الثفل حتى يخرج من الفم ، وذكر جالينوس : أن معنى هذا اللفظ « يارب ارحم »، وذكر ابقراط : أن معناه « المُسْتعاذُ » . وقيل هو : اسم يوناني لمرض ينتقل من شخص إلى آخر ، ومن بلد إلى آخر ؛ انتقال الأمراض الوافدة وقال الهروي : ومن حيث إنه مماثل للقولنج يعالج بما يعالج به القولنج لكن بينه وبين القولنج أن « ايلاوس » يكون وجعه تحت السرة ، والحقنة لا تجدي فيه نفعاً جيداً .
* **البَارِدَة** : يقال « الأطعمة الباردة » : هي ـ في الغالب ـ ما صُنعتْ من دقيق وقمح .
* **بِرَام** :يقال « قِدْرٌ بِرَام » أي من الفخار ، وقيل : « البُرْمَةُ » قِدْرٌ من حِجارة ج بُرْم ، بُرَم ، بِرَام .
* **البَرْنِيّ** : نوع من التمر أصفر مدوَّر ، وقيل أحمر مشرَّب بصُفرة ، واحدته « بَرْنِيَّة » وأصله » بَرِينِكْ » : فارسي معناه « حَمْلٌ جيّد » .
* **برُوتِيْد** :من الفرنسية Protide المواد شبه الزُّلالية .
* **بهريز** :يقال « شربة بهريز » أي « حمية » وهو من الفارسية .

* **بُودِنْغ** :(« Pudding » كلمة انكليزية تطلق على أنواع عديدة من الحلوى، تصنع من : دقيق ، وبيض ، وسكر ، وحليب، وفاكهة ، وأرز ، وتابيوكا ، وغيرها ، كما تطلق على ما يصنع من السجق والنقانق وغيرها ، وقد دخلت اكثر اللغات ، ومنها العربية .
* **التَّابِلُ** :أبزار الطعام ـ كالفلفل ، والملح ، والكزبرة ، والقرفة ، وغيرها، واللفظ فارسي تعريب « تَبَلْ »
* **التَّرَنْجُبِين** :طَلٌّ يسقط كالمنّ الأبيض ، وهو معرب « تُرُنْلبين » الفارسي ، ويقال أيضاً « طَلَنْجَبين » .
* **تَكْرِيشَةُ** :اسم كان يطلق قديماً على الأكلة تصنع من كروش الحيوانات المأكولة .
* **التُّوتَةُ** :بثرة متقرحة تأخذ في عمق الخد والوجنة ، وأماكن أخرى من الجسم ، جمعها « التوت » .
* **التَّوْرُ** :إناء من نحاس أو غيره يشرب به ، قيل إنه عربي ، وقيل إنه دخيل .
* **الثَّآلِيلُ** : جمع ثُؤْلُول ، وهي بثور صغيرةصلبة مستديرة ، منها منكوسة ، متشقّقة ذات شظايا ، ومنها مسمارية . وهي غليظة الرؤوس ، مستديرة الأصول ، تأخذ إلى داخل العضو وكأنها مسمار ، يلفظها العوام (التواليل مفردها تالولة) .
* **الثَّعْلَبُ** :(داء الثعلب) علة تصيب جلدة الرأس فيتناثر الشعر ، وسُمِّي بداء الثعلب تشبيهاً بالثعلب الذي يتساقط شعره في كل سنة .
* **لثَّقِيفُ** : يقال خل ثقيف أو حاذِق ـ أي شديد الحموضة .
* **الجَاذِب** :اسم يُعرَّف في الطب ـ القديم ـ بأنه القوة التي تجذب الغذاء إلى الأعضاء ضد القوة الدافعة ، وهو دواء يحرِّك الخلط نحو السطح الذي يماسُّه إمّا بقوة الجذب أو بفعل التسخين جمعه « الجواذب ».
* **الجَلْسُ** :الغليظ ، يقال : عسل جَلْس ـ أي غليظ ، كثيف .
* **الجُنْبُذُ** :هو زهر الرمان البستاني ، وقيل : هو عَقْد الرمان ، و « الجُلُّنار»:

هو زهر الرمان ، وهما من الفارسية .

* **الجُوذَابُ** :طعام يتَّخذ من سكر وأرز ولحم وجوز ، وهو معرَّب من « كُوزَاب » الفارسي .

* **الجُوذَابَةُ** :خبز مخبوز في الرَّماد الحار يوضع في التنور مُعلَّقاً فوقه لحم أو طير يُشْوَى فيتساقط دهنُه عليه ، فيُؤكل بلا إدَام .

* **جُوَارِشْ** :معناه ـ بالفارسية ـ مُسخِّن ، مُلَطِّف ، وقيل : هو دواء لم يُحكَمْ سحقه ولم يُطرَح على النار ، ووصف بأنه « هاضم » ، جمعه « جُوَارِشَات » وقيل : هو نوع من الحلاوات يصنع من السكر. وعند الأطباء : هو نوع من الأدوية يَسْتَفُّهُ المريض ، والفرق بينه وبين المعجون ؛ أن المعجون يكون مُرّاً وحلواً ، وطيِّباً ومنتناً ، والجُوَارِش لا يكون إلا عَذباً طيّب الرائحة ، وهو معرّب كَوَارِش ـ بالفارسية ـ ومعناه « الهاضم للطعام » ، ويرد كثيراً في كتب الطب والغذاء القديمة .

* **الحبَّةُ** :أداةٌ من أدوات الوزن في القديم ، وهي عبارة عن وزن شعيرتين، أو وزن حبة القمح ، وبالنسبة للنقد القديم تعتبر سدس عشر الدينـار ، ووزنها كوزن الدَّانَق الذي هو سدس الدرهم .

* **الحَزَازُ** :قشرة الرأس (الهبرية) ، وهي ما يتعلق بأسفل شعر الرأس من وسخ ونحوه مثل النخالة .

* **الحَصَفُ** :بثور صغار شوكية تنفرش في ظاهر الجلد .

* **الحُمْرَةُ** :(الحميرة) ـ ورم والتهاب واحمرار شديد ، إذا ضغط عليه بالاصبع يزول ثم يعود ، ويصحبه ألم شديد محرق ، وسرعة النبض ، ثم تظهر حويصلات فيها مادة مَصْلِيَة تجف فيما بعد ، ثم تسقط قشوراً ، وهي من أمراض الجلد الحادة ، وتظهر في الوجه ، وفي بقية أجزاء البدن

* الحَمْسُ(**التسبيك**) :طريقة طبخ الطعام في وعاء محكم الغطاء مع سائل قليل على نار هادئة ويطول وقته ، ومن أمثاله طريقة « التبسي » .

* **الحُوَّارَى** :لباب الدقيق وأجوده وأخلصه ، يصنع منه خبز يسمى « خبز الحُوَّارَى » .
* **الخُبْزُ(المُكَرَّجُ)** : العَفِنُ .
* **الخبزالرُّومي** : يقصد به الكعك والبُقْسماط ، وما يدعى اليوم « الخبز الافرنجي » أو « الصَّمُّون » .
* **الخُشْكَرِيشَةُ** :لفظ فارسي يطلق على جزء من الأجزاء الرخوة من الجسم مصاب بالغنغرينا (ر. كلمة غنغرانا) ، وهو يختلف في اللون والقوام ، وينفصل عن الأجزاء الحسية بواسطة الالتهاب . ووصفت هذه الحالة في الكتب الطبية بأنها : قروح جافة لا رطوبة فيها .
* **الخُمْرَةُ** :الرائحة الطيبة ، يقال : تخمَّرت أطنابنا : أي طابت روائح أبداننا بالبخور.
* **الخَنَازِير(داء)** : علة معروفة ، وهي أورام صلبة مستديرة تحدث في الرقبة خاصة ، وفي اللحم الرخو، وتكون في الأكثر جماعة ، وعدة يجمعها كيس واحد ، وقد يكون لكل واحدة منها كيس خاص .
* **الخُنَّاقُ** : داء يمتنع معه نفوذ النفس إلى الرئة .
* **الدَّاحِسُ** :ورم يحدث عند الأظفار مع شدة ألم وضربان ، وربما يبلغ ألمه الإبط ، وربما اشتدت معه الحمى ، وإذا عَرَضَ في أصل الظفر ربما سبب انقلاع الظفر ، وقد يتقرح .
* **الدَّانَقُ** : هو في الموازين القديمة كحبة القمح ، أو وزن شعيرتين ، وسدس عشر المثقال ، وعند اليونانيين وزن حبتي خرنوب ، وبالنقد سدس الدرهم ، وسدس عشر الدينار . والدانق الإسلامي كان يعادل وزن حبتين وثلثي حبة من الخرنوب .

  وكلمة الدانق معرب دَانك بالفارسية ، وهي داناق أيضاً ، وجمعها دوانيق ، ودوانق .
* **الدَّرْخَمِيُّ** :من موازين الأطباء القدماء ، ومقداره (٧٢) شعيرة ، ويقال :

مثقال واحد ، وعند بعضهم درهم ، وقيل درهم ونصف .

* **الدَّرْهَمُ** ، **الدِّرْهَامُ** : اسم نقد قديم ، يساوي خمسين دانقاً ، والدانق وزنه كوزن حبة القمح أو وزن شعيرتين ، وهو عند اليونانيين (١٢) حبة من الخرنوب ، والدرهم الإسلامي (١٦) حبة خرنوب .
قيل هو من الفارسية « درم » ، وقيل معرب « درخمي » باليونانية ، جمعه دراهم ودراهيم . ويضرب من الفضة . ويساوي الدرهم اليوم (٣,١٢) غرامات .

* **الدَّهْنَجُ** : جوهر كالزمرد ، وهو حصى أخضر تحلى به الفصوص .

* **الدُّوسِنْطَارِيَّا** : هو النوع المعروف من الإسهال المختلط بالدم ، المصحوب بزحير ، وهو لفظ يوناني معناه « ثقل الأمعاء » ، ويسمى اليوم بالفرنسية « Dysenteries » وبالانكليزية « Dysentery » وبالعربية « الزُّحَار » .

* **الدِّينَارُ** : نقد قديم وزنه مثقال من الذهب ، وقيل هو من الفضة ووزنه (٤٨) شعيرة ، وهذا خلاف المشهور عن صنعه من الذهب ، ولـذلك يشبه الدينار بالشمس ، والدرهم بالبدر . قيل إن اسمه من اللاتينية .

* **الذَّرَائِرُ** :جمع « ذَرِيرَة » : نوع من الطيب يجمع من أخلاط ، سمي « ذَرِيرَة » لأنه يذر على البدن أو الثوب .

* **الذُّلاَّح** : هو الحليب المزوج بالماء ، ويسمى أيضاً « الذَّرَاح » و « الضَّيَاح ».

* **الرَّاتِينَج** « **Résine** » : مادة ذات تركيب كيماوي معقد ومتغير جداً ، تنتج عن أكسدة أنواع مختلفة من الزيوت العطرية ، وتفرز في فجوات أو قنوات معينة ، وتسيل عادة على سطح بعض الأشجار ، وتتجمد عند تعرضها للهواء ، وتقصد الأشجار للحصول على كميات منها ، وتوجد وحدها أو متحدة مع الزيوت العطرية أو الصموغ . وتنتشر الراتنجات بكثرة ، وهي تحافظ على النبات من التعفن لصفاتها المطهرة القوية ، ولها قيمة كبيرة في كثير من الصناعات . وكلمة « راتينج » من « Rhêtine » اليونانية ، وهو « عَرَق الشجر ».

* **الرَّازِيَانَجُ** :هو النبات المعروف بالشَّمَار والشَّمَر في مصر والشام . والشَّمْرَة في حلب ، والبسباس في المغرب (ر . كلمة الشمار) .
* **الزِّبْدِيّة** :صحفة من الفخّار، جمعها الزَّبَادِي ، ربما نُسبت ـ باسمهاـ إلى زبد اللبن ، لأن العامة في مصر يقولون « لبن الزبادي » عن اللبن الرائب (أو المروَّب) .
* **الزَّحِير** :حركة من المعي المستقيم تدعو إلى البراز اضطراراً ، ولا يخرج منه إلا شيء يسير من رطوبة مخاطية يخالطها دم ناصع ، تحدث للمصاب بمرض « الزُّحَار= الديسنطاريا » .
* **السَّبَلُ** :غشاوة العين أو شبه غشاوة كأنها نسج العنكبوت ، تحدث من انتفاخ عروقها الظاهرة في سطح الملتحمة والقرنية ، وانتاج شيء فيما بينهما كالدخان يشبه الغشاء الرقيق الأبيض .
* **السَّحْجُ** :إنقشار ظاهر الجلد من شيء يصيبه أو يحتك به ، ويكون باطناً في سطح الأمعاء ؛ يحدث من مواد صفرية أو دموية حادة أو صديدية .
* **السَّدَدُ** :داء يحدث في الأنف يمنع شم الروائح (زكام) .
* **السُّدَّةُ** :لزوجة وغِلَظٌ في المجاري والعروق الضيقة يمنعان الغذاء والفضلات من النفوذ فيها ، جمعها : السُّدُد .
* **السِّرْسامُ** :ورم في حجاب الدماغ تحدث عنه حمى دائمة وتتبعها أعراض سهر واختلاط ذهن وغيرهما ، والاسم مركب من « سر» بمعنى رأس و « سام » الورم بالفارسية .
* **السَّقِيطُ** :أجزاء في الغنم والبقر كالرئة والقلب والكبد والقوائم والكروش والأمعاء وغيرها ، وتسمى عند العامة « السَّقَط » ، و « القباوات » .
* **السَّكَنْجَبِينُ** :شراب يصنع من خل وعسل ، ويراد به كل حامض وحلو، وهو معرب من « سركه » خل ، و « انكَبين » عسل بالفارسية .
* **السَّوِيقُ** :هو حب أجيد تحميصه وطحنه ، ثم غسل دفعة بماء حار وأخرى ببارد ليزول ما اكتسبه في القلي من اليبس والحرارة ، وهو يتخذ من

سبعة أشياء : الحنطة ، والشعير ، والنبق ، والتفاح ، والقرع ، وحب الرمان ، والغبيراء . وقيل : هو الناعم من دقيق القمح والشعير ، يكتب أيضاً بالصاد (الصويق) .

* **السَّلِيخَةُ** : قشر شجر هندي ويمني ، عطر الرائحة ، هي « القرفة » .

* **السَّهُوكَةُ** : ريح السمك ، وكل ريح كريه من عَرَق وغيره .

* **سُوتيه** (الخضر) Sauté : اصطلاح أجنبي يراد به إعادة تسخين الخضر المسلوقة والمصفاة باضافة كمية من السمن ـ أو الزبد ـ وتقليبها قليلاً على النار .

* **الشَّتْرَةُ** : علة تعتري العين تسبب انقلاب الجفن الأعلى .

* **الشُّجَرُ** : هو الكوسى ـ في لهجة عراقية عامية ـ .

* **الشَّرَى** : طفح يظهر على الجلد ، أو بثور صغار حمر حكَّاكة تظهر دفعة غالباً ، وقد تكون بالتدريج ، ويشتَدُّ كربها ليلاً ، ويلفظ العامة اسمها « الشِّري ـ بالإمالة في الراء » .

* **الشَّرابُ** : إذا أُطلق ـ في كتب الطب القديمة ـ يراد به ما يسكر من ماء العنب .

* **الشَّرَابُ الرَّيْحَاني** : نوع من الخمر (قديم) ، قيل : هو الشراب الطيب الرائحة ، وقيل : هو ما كان خالص الصفرة أو الحمرة أو الخضرة ، المتوسط القوام ، العطر الرائحة ، الطيب الطعم .

* **الشَّقَاقُ** : هو تشقق الجلد من برد أو غيره في الوجه واليدين .

* **الشَّقِيقَةُ** : وجع يأخذ في أحد شقي الرأس ، ويهيج بأدوار غالباً هيجاناً شديداً لأدنى سبب ، إما عن حركة أو شرب خمر ، أو تناول مبخر ، وسميت شقيقة لاختصاصها بشق .

* **الشَّنَجُ** : تقبض الجلد والأصابع وغيرهما (التشنج) .

* **الشَّوَابِيرُ** : قطع قماش مستطيلة رقاق واحدتها « شابور ، وشابوره » وهي العمائم ، وما يلبسه الرجال أو النساء على الرأس مفردها الشوبر .

* **الشَّوْصَةُ** : وَرَم في حجاب الأضلاع من داخل . وقيل : هو ريح تعتقب في

الأضلاع ، يجد صاحبها كالوخز فيها ، فلا يتمكن من النوم على شكل من الأشكال . وقال ابن سينا : تعرض في الحجب والصفاقات أو العضل التي في الصدر والأضلاع ونواحيها أورام مؤذية جداً ، موجعة تسمى « شوصة » و « برساماً » و « ذات الجنب » .

* **الشِّير** : اسم الحليب بالفارسية ، ويرد كثيراً بهذا اللفظ في كتب الطب القديمة.
* **الشِّيرازُ** :هو اللبن الرائب المستخرج ماؤه (المُصَفَّى) (فارسي بحت) .
* **الشِّيرَة** :القطر (المصنوع من السكروالماء وعصير الليمون (ويمكن أن يضاف إليه ماء الورد أو حب الهال) .
* **الصِّبَاغُ** :هو ما يصبغ به الخبز في الأكل ، ويختص بكل إدَام مائع كالخل ونحوه .
* **الصَّرع** :علة دماغية تمنع الإحساس والانتصاب منعاً تاماً ، وتمنع الحركة منعاً غير تام ، ويسمى بالصبياني لعروضه للصبيان كثيراً . ونقل عن الأوربيين : أن الصرع مرض موضعه المجموع العصبي ، يأتي على نوب وفي كل نوبة تفقد الحواس إحساسها ، وتعتري المصاب به تشنجات عضلية ، والغالب أن تأتي نوبة فجأة ، وقد تسبق بأعراض ، كالدوار ، والاحساس بتعب ، والسبات ، وفي جميع الأحوال يفقد الاحساس ، ويسقط المريض إن كان واقفاً ، وينطرح على الأرض إن كان قاعداً، ويتلوى ويتخبط ويحمر وجهه احمراراً بنفسجياً .
* **الصَّفَار** : لفظ عامي يطلق على صفار البيض ، وفصيحه « المُحُّ » .
* **الضَّرِيعُ** :هو نبات منتن يقذف به البحر من جوفه ، ويوجد على ساحل البحر ، وقيل هو نبت ذو أشواك لا ترعاه الدواب لخبثه .

يفيد المزكوم إذا تبخر به وهو جاف ، وينفع للحكة والجرب إذا أضيف إلى ماء الحمام ، وإذا طبخ بماء وجلس فيه صاحب وجع المفاصل نفعه.

* **الطَّبَّاهَجَات** : أنواع من اللحم المشرح ، الواحد طباهجه وطباهج، وهو معرب فارسيته « تباهه » . والطباهجة : طعام من لحم وبيض وبصل.وقال

الهروي : الطباهج والطباهجة : هو أن يقطع اللحم اويقلى في أي أي دهن كان . وقيل هي مرقة متخذة من اللحوم المشوية في الأدهان الطيبة . وقيل : هي كباب شامي ، وذلك بأن يدق اللحم دقاً ناعماً ، ويضاف إليه البصل ، ويفرطح ، ويقلى في دهن الشيرج .

* **الطَّبَرْزَدُ** : لفظ فارسي يعرَّف به السكر الأبيض الصلب الذي ـ ليس برخو ولا ليّن ـ وأصله « تبرزد » التبر : هو الفأس . و « زد » الضرب ، أي كأنما يريدون نُحِت بالفأس من نواحيه لصلابته ، وقيل إنه من السكر والعسل ما طبخ بعشره من الحليب حتى ينعقد . ويقال له : طبرزل وطبرزن .

* **الظَّفَرةُ** : والظَفَرُ : جُليدة تنبت عند المآقي وقد تمتد إلى السواد فتغشيه وتبطل البصر. وفي كتب الأطباء أن الظفرة : زيادة من الملتحمة أو من الحجاب المحيط بالعين ، تبتديء ـ في الأكثر ـ من المأق الإنسي . وهي ثلاثة أنواع : نوع منها غشائي رقيق يبتدىء من جانب الملتحمة ، والثاني يبتدئ من لحمة المأق ، وينبسط إلى أن يلحق حد السواد ؛ فيقف ويغلظ ، والثالث يغشي فيضر بالبصر ، بل يبطله البتة .

* **العُشَر** (سكر العُشَر) : شجر فيه حرّاق كالقطن يُستجود الاقتداح به ، ويحشى في المخادّ ، وهو من كبار الشجر ، وله صمغ حلو وورق عريض ، وسكر يخرج من زهره ، ومن فصوص شعبه ، معروف بسكر العُشَر ، فيه مرارة ما ، وله نوّاركنوار الدفلَى ، حسن المنظر .

* **العُمُورُ** : هي ما بين مغارس الأسنان ، مفردها « العَمْرُ » .

* **الغَالِيَةُ** (ج الغوالي) : ضرب من الطيب ، وهو أخلاط تغلى على النار بعضها على بعض ، سماه بذلك معاوية وقيل سليمان بن عبد الملك ، ويقال إن أول من ابتدع (الغوالي) جالينوس للملكة « فيلحوس » ، وهي لاصلاح أبدان النساء وأرحامهن من نحو البرودة ، ثم توسع فيها فصنعت لبعض الأمراض كالفالج واللقوة وعرق النسا والخدر ـ عند كراهة تعاطي

الأدوية من الباطن ، وكانت تعمل للملوك والأمراء والكبار .

يقال (تغلّى تغلية ، وتغلل وتغلغل واغتل ، أي تطيب بالغالية) .

* **الغَبَشُ** : ظلمة آخر الليل مما يلي الصبح .

* **الغَلْغَموني** :ورم حار يكون كبيراً أو صغيراً ، ويظهر في جميع أجزاء الجسم ، وأكثر حدوثه في العنق والإبط وأصل الفخذ ، وذكره الرازي باسم « القلغموني » .

* **الغَمَّةُ** : تعبيرعامي عن « الرأس والكرش والقوائم وغيرها مما يذبح من الغنم والبقر ويطبخ » ويقابله في بعض البلدان « القباوات ، والقشة ، والسقط ».

* **الغَنْغَرَانَا** :نوع من الورم الدموي إذا كان في الابتداء ولم يترتب عليه فساد الحس في العضو الذي له حس ، ولا خمود الحرارة الغريزية فيه ، فإذا كان هذا المرض من الاستحكام بحيث يبطل حس العضو ، وبحيث يفسد اللحم وما يليه حتى العظم فانه يسمى « سفاقلوس » وهذا لفظ يوناني أصله Gargaraina ، ويلفظ اليوم بالفرنسية Gargarène .

* **غَوّاصُ** :(يقال دواء غواص) : أي نفاذ إلى جميع أعضاء البدن .

* **الفَالُوذُ** :(هو الفَالُوذَج – ر. هذه الكلمة في « قاموس الطبخ الصحيح » .

* **الفَانِيدُ** ،الفانيذ : ضرب من الحلواء ، قيل هو من السكر والعسل، وقيل : هو عصارة قصب مطبوخة ، اللفظ فارسي معرب « بانيد » .

* **الفَرْثُ** :السرجين « الزبل » ما دام في كرش الحيوان .

* **الفُقَّاحُ** : من كل نبت زهره حين ينفتح .

* **الفنجان** الكبير ، الكوب ، الكأس يتسع ما وزنه بين ١٩٠– ٣٧٠ غ بحسب المادة التي تُكال به .

* **الفودنج** ، الفوتنج :« Menthe pouliot ينبت حول المناقع ويسمى « نعنع الماء ». ويشبه أنواع النعناع طعماً ورائحة . وصف في الطب بأنه منبه للأعصاب ، مدر للطمث ، مسكن لمغص الأرياح ، وهاضم ، وإذا شرب كالشاي

بلا سكر يفيد في الأزمة الصدرية ، والتهاب الشعب ، وآلام الطمث ، ويدخل في تركيب الأدوية .

* **الفوندان**(الفندان) Fondant : اسم أجنبي يطلق على القطر الكثيف .
* **الفيل** (داء الفيل) : اسم مرض يعرف بزيادة في القدم والساق تصبحان به كساق الفيل وقدمه . وهو ورم يابس يحدث في الأوعية الليمفاوية يصحبه احمرار ، وتعسر معه الحركة ، ويحدث أيضاً في الوجه والصفن واليدين.
* **القِبَّةُ** ، القِبَةُ : اسم الوعاء الذي يتناهى إليه الفَرْثُ (البعر) من الشاة وغيرها ، ويسمى أيضاً « الحِفْت » ، وتسميه العامة « القباوة » كما يسمى « جراب الراعي» ،و«أبا جُلَيْط » ، وهو هَنَة (شيء) ذات أطباق متصلة بالكرش.
* **القُتَارُ** : آخر رائحة إذا بُخِّرَ به .
* **القَرَاقِرُ** : أصوات تقلب الريح في الأمعاء .
* **القَسْطُ**(الكسط ، الكشط) : عود هندي يُتبخر به .
* **القُلاعُ** : قرحة تحدث في جلدة الفم واللسان مع انتشار واتساع ، ويصاب بها الأطفال كثيراً لرداءة الحليب ، أو لسوء انهضامه في المعدة .
* **القلغموني** : (ر. الغلقموني) .
* **القَنْدُ** :هو ما يجمد من عصير قصب السكر، وقيل إنه معرّب «كند » من الفارسية .
* **القُولَنْجُ** : مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج الثفل والريح .
* **القُولُونُ** (الكولون) : هو المعي ـ المصران الغليظ الصفيق المتصل بالمصران المستقيم ، واسمه لفظ يوناني ، وقيل : إنه معي متصل بالمصران الأعور ، وأكثر تولد القولنج فيه ، ولفظ قولنج مشتق منه ، ثم قال عنه الاوربيون: هو جزء من الأمعاء الغلاظ يمتد من المصران الأعور إلى المستقيم ، ومن القسم الحرقفي الأيمن إلى القسم الحرقفي الأيسر.
* **القِيرَاطُ** : هو عند الأطباء القدماء وزن أربع شعيرات ، وقيل وزن حبة الخرنوب الشامي .

* **القَيْرُوطي** : مرهم مشهور عند الأطباء القدماء يصنع من الشمع المذاب في دهن الورد ، أو اللوز ، أو البنفسج ، ونحوها ، ويضاف إليه ماء الهندبا ، وماء الكزبرة ، وماء البقلة الحمقاء ، والكافور ، وبياض البيض ـ مجموعة أو مفردة بحسب الحاجة إلى التبريد ـ والاسم فارسي معرَّب .
* **الكأْسُ** : (أو الفنجان الكبير) ينوب مناب الميزان والمكيال في وزن مواد المآكل والعلاجات ، وهو يتسع لـ ١٩٠ ـ ٢٧٠ غراماً بحسب نوع المادة.
* **الكُزَازُ** : تشنج يحدث من الإصابة ببرد شديد ، أو من خروج دم كثير من الجسم .
* **الكَلَفُ** : بقع تحدث في الوجه كحبات السمسم ، أو حمرة كدرة تعلو الوجه.

الكِيمُوس : « Kumos » لفظ يوناني الأصل يطلق على الأخلاط (Chyme) ، الغذاء الذي انهضم في المعدة ولم يدخل في الأمعاء ، ويتعرض لفعل وإفرازات الأمعاء والبنكرياس . وحين يقال : ثقيل الكيموس ، أي ثقيل على المعدة في زمن الهضم بها . وعكسه خفيف الكيموس أو جيده (أي خفيف الهضم ، ويسمى « الكيلوس » وهذا خطأ .

* **اللقوة** : داء في الوجه ينجذب له شق فيه إلى جهة غير طبيعية فتتغير سحنته وتزول جودة التقاء الشفتين والجفنين في شق ، وتخرج النفخة والبزقة من جانب ، وسببها إما استرخاء أو تشنج لفضل الأجفان والوجه . وقال الأوربيون في تفسير هذه العلة : هي : اعوجاج الفم سواء أكان من نفسه أو بسبب تشنج .
* **اللَّهَاة** : لحمة حمراء في الحنك معلقة على أصل اللسان ، ومنفعتها تدريج الهواء لئلا يقرع ببرده الرئة فجأة وتمنع الدخان والغبار ، ولتكون مقرعة للصوت يَقوَى بها ويعظم كأنها باب موصد .
* **المَاذِيُّ** : هو العسل الأبيض ، السهل الرقيق .
* **المَاشِرَا** : لفظ سرياني معناه في الطب القديم الورم الحادث من دم وصفراء

مجموعين في أي موضع كان ، وقد يطلق على «الورم الفلغموني» (ر. كلمة القلغموني) الحادث في الوجه والرأس ، أو في جوهر الدماغ. وأطلقه بعض الأطباء على الورم الصفراوي الصرف الحادث في الكبد، لكنه قد خُصَّ ـ في عرف الطب ـ بورم الوجه ، ورماً يكون حادثاً عن الدم والصفراء .

* **الماليخوليا** : وصفت في الطب القديم بأنها : تغير الظنون والفكر عن المجرى الطبيعي إلى الفساد والخوف والرداءة ، وعلامته : سوء الظن ، والخوف بلا سبب ؛ بل لمزاج سوداوي يوحش الروح ويفسده بظلمته ، وصاحبه لا يؤذي أحداً .

* **المِثْقَال** : عيار وزن ، هو بحساب الدرهم « درهم وثلاثة أسباع الدرهم » وبحساب الشعيرة (٩٩) شعيرة ، وفي اصطلاح صاغة الحلي درهم ونصف درهم .

* **المَرُوخُ** : ما يمرخ به مكان الوجع (أي يدهن) .

* **المُرِّيُ** : والعامة تخففه (المُرِي) : قيل هو خبز بخلٍ ، أو لحم بخل ، معرَّب «كامه» بالفارسية ، وهو تركيب يؤتدم به . وتسميه العامة «الكَامَخ» تحريف «كامه» ، وعند الأطباء : من الأدوية القديمة وأجوده المتخذ من دقيق الشعير . ومنه ما يصنع من السمك المَلِح ، ومن اللحوم الملحة ، فيلطف الأغذية ، ويعطش ويسخن المعدة ويعين على الهضم . أقوى أصنافه : المُرِّي النَّبطي ، وهو جوهر الطعام كما قال عنه «الجاحظ» في رسالته في المري ، ويتخذ من الخبز المُكَرَّج (العَفن) والفوتنج والملح ، وأجوده العتيق الأسود الطيب الطعم .

* **المُزَلِّعُ** : هو الشيء الذي يسبب تشقق جلد اليدين والقدمين ، والمُزَلَّعُ : هو الذي انقشر جلده عن اللحم .

* **مِلْعَقَة** (الأكل الكبيرة) تتسع لما وزنه بين ٢٥ ـ ٣٥ غراماً .

* **المَنَا** : كيل أو ميزان (قديم) وهو وزن (٢٥٧) درهماً وسبع درهم ، وبالمثاقيل ١٨٠ مثقالاً .

* **المَنُّ**(الرومي) : هو عشرون أوقية ، وعند التجار ما بين ٢٢ ـ ٢٤ أوقيه .
* **المُومُ** : هو شمع العسل ، واللفظ فارسي .
* **المَيْبَةُ** : شراب (قديم) من السفرجل ، ينفع في ضعف المعدة ، والكبد ، والقيء ، والعطش .
* **النَّشُّ** : عيار قديم للوزن هو نصف أوقية ، والأوقية (٤٠) درهماً (ر. الدرهم) .
* **النَّطُول** : عند الأطباء القدماء هو : الماء الذي تطبخ فيه الأدوية ، ثم يُصَفَّى منها ، ويصب قليلاً قليلاً من علوٍ على العضو المصاب بالآفة .
* **النِّقْرِسُ** : هو وجع في المفاصل ، لا سيما الإبهام ، فيحدث ورم لمواد تنصب فيه ويكون مصحوباً بتنبه القناة الهضمية ، يبتدىء من العقب ، أو من أسفل القدم ، أو من جانب ثم يعم ، وربما صعد إلى الفخذ وأحدث ورماً. إن مفصل إبهام القدم يسمى « نقوروس » باليونانية ، ومنه اشتق اسم « النقرس » .
* **النَّفَسُ** : (انتصاب النفس) مرض يجعل صاحبه لا يقدر على النفس إلا بعد أن ينتصب ويمدّ عنقه إلى فوق ، فينفتح المجرى بسبب ذلك ، فيخرج النفس ، وهو المعبّر عنه بالتنفس الانتصابي .
* **النُّفُوسُ** : هو البانكرياس باللهجة العامية المصرية .
* **النَّمَشُ** : نقط بيض وسود تظهر على جلد الوجه تخالف لونه .
* **النَّمكْسُودُ** : هو اللحم إذا شُرِّحَ وجعل عليه الملح والبهار .
* **النَّمْلَةُ** :(النملة الخبيثة) ـ بثرة صفراوية تخرج على الجلد مع التهاب واحتراق وورم ، وتَدُبُّ وتسعى من موضع إلى موضع كما تدب النملة .
* **النَّهِمُ** (النهيم) : هو المولع في الشيء لا يشبع منه ، وإذا أطلق انصب على كلمة مشابهة لها هيLe Gourmet، تعني صاحب المزاج الذي يهتم بالجودة والذوق السليم ، وحسن الاختيار في الأكل وغيره ، ولمثل هذا النوع شهرة كبيرة في تاريخ أوربة وغيرها ، وذكر في الكتب بين اسماء

مشاهير كل بلد في ميادين عديدة .

* **الهيضة** :مرض وبائي تبدأ الإصابة به بشعور بمغص في المعدة وكرب في الصدر يعقبهما قيئ مفاجيئ وإسهال، ويتكرران كثيراً ، ويكون ما يخرج ملوناً بلون أخضر، أو أبيض ، أو أحمر، اويكون مخاطياً . أو صفراوياً ، ويصحبه ألم شديد في المعدة ، وثقل مؤلم ، وإغماء ، وفي الغالب تحدث اعتقالات في الأطراف ، وقيل إنها ما تعرف بالكوليرا « Le Choléra » ، أو الهواء الأصفر.

* **الوَجْبَة** : تطلق على الأكلة الواحدة في اليوم والليلة أو أكلة في اليوم إلى مثلها في الغد ، والفعل منها « وَجَبَ » أي أكل أكلة في النهار، ومثلها أَوْجَبَ وَوجَّبَ الرجلُ عِيَالَهُ : عَوَّدهم أكلة واحد ومثلها الوَقْعَة والوَدْمَة والأكلة.

*__الوَرد__(الجورِي) : نسبة إلى « جُور » وهي مدينة من مدن فارس كانت في القديم قصبة « فيراز أباد » من أعمال شيراز، ينسب إليها الورد الجوري ويعمل فيها ماؤه .

*__اليرَقان__ : هو داء يتغير منه لون البدن ، تغيراً فاحشاً إلى صفرة أو سواد ، لجريان الخلط الأصفر أو الأسود ، إلى الجلد وما يليه بلاعفوية .

دَليل العِلَل وَالأمَراض
وَالمَواد الغِذائيّة المُفيدَة لَها

تسهيلاً على القارئ في معرفة الأمراض والعلل التي يهمه أمرها ، والأغذية التي تفيدها ، فقد وضعنا هذا الدليل ، وعلى القارئ أن يعود إلى مطالعة المادة التي يريدها – مع التفصيل – في مكانها من القاموس بحسب الحروف الهجائية.

* **الاختلاج**(التشنج) La convulsion ، والخفقان Le Palpitation : الملفوف ، الخس ، الباذنجان ، الهِلْيون ، اللوز (الحلو) .

* **الأذن**(ألم الأذن L'otalgie ، التهاب الأذن الوسطى L'otite ، ضعف السمع L'hypoacousie ، الصمم La surdité) : الملفوف ، اللوز الحلو .

* **الإرضاع**« La lactation ، l'allaitement نقص الحليب L'insuffisance lactée » القمح ، العدس ، اللوز الحلو ، الجزر ، البقدونس ، القلقاس ، الحرشف ، السرفيل .

* **الأرق**« L'insomnie » : الملفوف ، الخس ، التفاح ، المشمش ، الدراقن ، القرع ، الشوفان .

* **الإستسقاء**« L'hydropisie ، L'ascite » : الملفوف ، الرشاد ، عنب الذئب ، فجل الحصان ، السرفيل .

الإسهالات« Les diarrhées » : الملفوف ، المشمش ، الجزر ، الكستنا ، الرمان ، الصبَّار ، التوت الأسود ، التفاح ، النجاص ، السفرجل ، حب الآس ، الجوز ، الشعير ، الأرز ، الزعرور ، الكِشْمِش .

* **الإعياء**(الإرهاق ، الوهن العقلي Surmenage intellectuel ، العام Général ، النفساني Asthénie ، الجثماني Fatigue Faiblesse ، الجنسي Frigidité Impuissance ... الخ : المشمش ، الموز ، الملفوف ، التفاح ، الكرز ،

البلح ، التين ، العنب ، النجاص ، التوت الأسود ، الفريز ، الرمان ، اللوز ، البرتقال ، الهليون ، فستق العبيد ، القمح ، الشوفان ، الجزر ، الكرفس ، البقدونس ، الأرز ، الفاصولياء : القرع (اليقطين) ، الكستنا ، الاسفاناخ ، الرشاد ، الشمار ، الصويا ، الذرة ، البندورة ، البزلياء ، الفرامبواز ، الهندبا (البرية) ، القهوة ، خميرة البيرة ، القلقاس ، الدراقن ، الراوند ، الدُّخَن ، الكرفس . الكراث (البراصيا).

* **الأكزيما** « L'eczéma » : الملفوف ، الجزر ، الرشاد ، اللفت ، الهندبا ، الفجل الأسود ، الزيتون ، البرتقال ، العنب ، الهليون ، اللوز الحلو.

* **الآكلة** (ر . الغنغرينة) .

* **الآلام** « Les douleurs » تراجع بحسب المرض المسبب لها ، فآلام المعدة ـ مثلاً ـ تراجع في حرف الميم (المعدة) ، وآلام الرأس في حرف الراء (الرأس) ... الخ

* **الالتهابات** « Les inflammations » تراجع بحسب العضو المصاب بها ، فالتهاب المعدة يراجع في كلمة المعدة ، والتهاب الجفن يراجع في كلمة الجفن ، أو العين ... الخ .

* **التواء المفاصل** « L'entorse » : الملفوف ، الصلصال « L'Argile » .

* **الإمساك** « La constipation » : المشمش ، الكرز ، التين ، الفريز ، الفرامبواز ، عنب الذئب ، البطيخ الأصفر ، التوت الأسود ، البرتقال ، الخوخ ، العنب ، اللوز الحلو ، الباذنجان ، الجزر ، الشمندر ، الهندباء البرية ، الملفوف ، القرع (اليقطين) ، الاسفاناخ) ، الخس ، البطاطا ، البندورة ، الشيلم ، القلقاس ، الراوند ، السلق ، السرفيل .

* **الإنبهار** « L'essoufflement » (ر . اللهاث ، الربو ، ضيق النفس) .

* **انتفاخ الرئة** « L'emphysème » : الملفوف ، الجزر ، الهليون ، السفرجل ، الرشاد . التين ، الخس ، التفاح ، الفجل ، الماش ، الشعير ، السرفيل .

* **انتفاخ المعي** « L'aérocolie » : الملفوف ، السفرجل ، الشمر ، البقدونس ، البرتقال .

* **انحراف المزاج**« Patraquerie » (ر . الإعياء) .
* **البحة**« فقد الصوت L'aphonie » : الملفوف ، التين ، الكرفس ، السرفيل .
* **البرد** (تشقق الأيدي والأرجل من البرد Les Crevasses: اللوز الحلو ، الجزر ، الملفوف، السفرجل ، الخيار، الزيتون ، البطاطا ، طين الصلصال .
* **البرداء**« Le paludisme » : البرتقال ، البقدونس ، الزعرور.
* **البرودة الجنسية** « La frigidité » (ر . الإعياء).
* **البروستات**« التهابها Le prostatisme » : الملفوف ، الصلصال .
* **البصر** (ضعفه Faiblesse de la vue » : القِمام الآسي . Airelle myrtille .
* **البطن**(غازات البطن Les flatulences ، انتفاخ البطن Le météorisme : السفرجل ، البرتقال ، البقدونس ، الشمر ، الصلصال .
* **البلعوم**(التهاب البلعوم L'angine » : الملفوف ، التين ، التوت الأسود ، اللفت ، الكرفس ، الكاسي .
* **البواسير** « Les hémorroïdes» : الكستنا ، الملفوف ، البطاطا ، الكراث ، الصلصال .
* **البول**(العلل البولية Les affections urinaires المسالك البولية Les voies urinaires هندبا برية ، الملفوف ، اليقطين ، الرشاد ، التين ، الفرامبواز ، الخس، عنب الذئب ، الشعير ، الكراث ، العنب ، البقلة ، الصلصال .
* **البول الزلالي** L'Albuminurie : الملفوف ، الفاصولياء ، الصلصال .
* **البول** (زيادة البولة في الدم L'urée : الحرشف ، الفرامبواز، الكراث ، العنب، الأرز، البندورة ، القِمام الآسي .
* **البول** (حبس البول L'oligurie) : الحرشف ، الباذنجان ، القهوة ، الكرز ، الملفوف ، الرشاد ، اليقطين ، الفاصولياء ، البطيخ الأصفر، الكريفون، البقدونس ، المقدونس الافرنجي ، الكراث ، البزلياء ، التفاح ، البقلة ، الخوخ ، الدراقن ، الصلصال .
* **البيلة الدموية** « La Hématurie » : البقلة الحمقاء ، الدراقن .
* **تجعد الوجه** Rides) (ر. الوجه) .

* **التخمة**(عسر الهضم L'indigestion) السفرجل ، الفرامبواز .

* **تكسر الجسم** Les courbatures : الحرشف ، الجزر ، الكرفس ، الملفوف ، الرشاد ، الفريز ، الفرامبواز ، عنب الذئب ، البطيخ الأصفر ، الفاصولياء . الزيتون ، البقدونس ، النجاص ، الكراث ، التفاح ، الدراقن ، العنب ، القلقاس ، الفجل ، فجل الحصان ، الخوخ ، الشمر ، طلع النخيل ، الصلصال . (ر. إعياء ، ضعف) .

* **التسمم** L'intoxication : أناناس ، حرشف ، خيار ، برتقال ، كريفون ، عنب ، بندورة ، دراقن ، خمائر ، صلصال .

* **تسمم كحولي** « L'alcoolisme » : الملفوف ، البقدونس ، الصلصال .

* **تشقق شرجي** « Les fissures anales » (**تشقق من البرد** « La crevasse » : الملفوف ، السفرجل ، الجزر ، الخيار ، الزيتون ، البطاطا ، اللوز الحلو ، الصلصال .

* **تشمع الكبد** « La cirrhose » : الملفوف ، الصلصال .

* **تشنج**(اختلاج) : « La convulsion » : الملفوف ، الصلصال .

* **تشنج كبدي** « La congestion hépatique » : هندبا برية ، العنب ، الطَرخْشُون .

* **تصلب الشرايين** « L'artériosclérose » « L'athéromatose » : الأناناس ، الكرز ، الفريز ، عنب الذئب ، النجاص ، التفاح ، العنب ، الحرشف ، الاسفاناخ ، الموز ، الخوخ ، الخس ، الملفوف ، الجزر ، القمح ، الماش ، الصويا ، البطاطا ، الشيلم ، الخمائر ، القِمام الآسي ، الكروب فروت (كريفون) ، الجوز ، الكراث ، البندورة ، عبَّاد الشمس ، الصلصال ، طلع النخيل .

* **التعب العام** « La fatigue générale » (ر. الإعياء) .

* **التعفن الأمعائي** « La putréfaction intestinale » التخمرات « Les fermentations الجزر ، الكرز ، الخس ، البقدونس ، الفجل ، اللوز الحلو ، القِمام الآسي ، هندبا أفرنجية ، الراوند .

* **التنفس**(التنفس العسير La respiration difficile » (ر. الربو ، ضيق التنفس).
* **التهيج**« L'eréthisme » تناسلي Génital ، إثارة جنسية Excitation sexuelle :
الخس .
* **التيفوئيد**(الحمى التيفية La thyphoïde » : الشعير .
* **الثَّفَنُ** (الجلد يخشن ويتكاثف في اليد وغيرها من العمل والمشي وضيق الحذاء ويسميه العامة الدمال ، والمسمار ، وفصيحه : الثَّفَن ، الجُسْأة ،الكَنَبَ :
Les cors, Les durillons : التين ، الكراث ، البندورة الخضراء
(تقطع وتلصق على المكان) .
* **الثَّدْيُ**(التهابه « La mastite » : البقدونس .
* **الجَرَبُ**« La gale » : التفاح ، الرشاد (ر .الجلد) .
* **الجروح**« Les coupures, les plaies » : الملفوف ، الجزر ، الكرفس ، الكراث
البقدونس ، الرشاد ، الاسفاناخ ، التين ، التفاح ، البطاطا ، الموز
السرفيل ، القِمام الآسي ، الصلصال .
* **الجسم** (اضطرابات توازنه L'instabilité) « ر. العصب ، العصبية ، توتر
الأعصاب Nérvosisme» .
* **الجفن** « La Paupière » (ر. العين) .
* **الجلد** (أمراض Dermatoses) : الملفوف ، الجزر، الرشاد ، الهليون ،
السرفيل ،هندبا برية ، الفرامبواز، الجوز، البرتقال ، العنب ، الأرز ،
اللوز الحلو، السلق ، الخمائر، الصلصال . (ر . كلمات : حب
الشباب ، حبوب وردية ، الحَصَف ، الحكة) .
* **الجمرة** L'anthrax » : السلق الجزر، الملفوف ، الخس ، اللفت ، التين ،
الزيتون ، العنب ، الخمائر، الصلصال ، الهندباء البرية .
* **الجنس**(الضعف الجنسي L'impuissance ـ ر. الإعياء) ، (داء الانعاظ
المستمر Le priapisme يعالج بالخس (ر. الخس) .
* **الجيوب**(التهاب Les sinusites) : الملفوف ، الصلصال (ر. العين) .
* **الحامض البولي**« L'acide urique » : الملفوف، الحرشف ، الجزر ،الكرفس

الهندبا البرية ، الخيار ، الفاصولياء ، الخس ، اللفت ، الزيتون ، البقدونس ، الكراث ، الفجل ، البندورة ، القلقاس ، الأناناس ، الكرز ، الفراميواز ، توت الذئب ، البطيخ الأصفر ، النجاص ، الخوخ ، العنب ، الصلصال .

* **الحُبال** (التهاب غشاء الفم Stomatites) (ر. الفم ، اللثة) .
* **حَبُّ الشَّباب**(العُدُّ Acné » : الملفوف ، الخس ، اللفت ، البندورة ، الهندبا البرية ، الصلصال .

الحَبل« Grossesse » : لوز حلو ، قمح ، تين ، بندق ، انجاص ، عنب ، تفاح ، أفوكادو ، بلح (تمر) ، مشمش ، أناناس ، هليون ، كرفس ، كستناء ، اسفاناخ ، فاصولياء ، ذرة ، برتقال ، عنب ، صويا .

* **حبوب وردية** (Coupes roses) (ر. الوجه) .
* **الحرق** :Brulure : لوز حلو ، سلق ، جزر ، سفرجل ، اسفاناخ ، تين ، خس ، بطيخ اصفر ، بطاطا ، يقطين ، ملفوف ، صلصال .
* **الحساسية** (Allergie) : فجل اسود ، طحلب .
* **الحصى** (calculs) (ر. رمال Lithiases) : أناناس ، كرز ، فريز ، عنب ، بندوره ، فجل ، بطاطا ، زيتون ، هندبا برية ، رشاد ، خس ، حرشف (لمعالجة رمال المرارة ، وللرمال البولية والحصى): لوز ، شوفان ، كرفس ، هليون ، صلصال ، سرفيل ، فاصولياء ، ماش ، بطيخ أصفر ، لفت ، جوز ، بندق ، دراقن ، بقدونس ، كراث ، بزلياء ، تفاح ، بقلة.
* **الحَصَف**(L'impétiges مرض جلدي معدي) : الملفوف ، الجزر ، الصاصال
* **الحَفَر** « Scorbut : مرض يفسد الدم » : ملفوف ، رشاد ، اسفاناخ ، بطاطا ، فجل ، برتقال ، عنب الذئب ، سرفيل ، صلصال .
* **الحِكَّة**« Démangeaison » (ر. Prurit الرغبة في الحك) : الخيار ، اللوز ، السرفيل .
* **الحنجرة**« Laryngite التهابها » (ر. البحة ، فقد الصوت Aphonie

* **الخُناك** (التهاب غشاء الفم Stomatites) (ر. اللثة) .
* **الحويصلة الصفراوية** « Vésicule biliaire » (ر. المرارة ـ التهابها Cholécystite)
* **الحيض** « Ménopause » : مشمش ، موز ، كرز ، جزر ، كستنا ، بلح ، تين: بندق ، برتقال ، كريفون ، شيلم ، صويا ، قلقاس . **لغياب العادة** : البقدونس . **لآلامها** : اسنو ، الخس ، البقدونس ، الصلصال .
* **الخُرّاج** « Abcès chaud » : جزر ، ملفوف ، سلق ، يقطين ، خس ، عدس ، لفت ، كراث ، زيتون ، بطيخ أصفر ، عنب الذئب ، صلصال . خراج بارد Abcès froid : ملفوف ، صلصال . خراج سني Abcès dentaire : ملفوف ، تين . صلصال .
* **الخفقان** (ر. الاختلاج) .
* **خنازيرية** (عقدة Scrofulose) : باذنجان ، جزر ، كرفس ، جوز ، فجل الحصان .
* **الخُنَّاق** Angine (التهاب البلعوم angine de la gorge ، خناق الصدر angine de poitrine » : ملفوف ، كرفس ، لفت ، تين ، توت أسود ، توت بري ، صلصال .
* **داء المنطقة** أو Zona (التهاب حاد بشكل اندفاعات حويصلية جلدية على مجرى أعصاب الحس المحيطة) يعالج بالملفوف (ر. بحث الملفوف في مكانه) .
* **داء النقطة** « Epilepsie » : الملفوف ، البندق ، الصلصال .
* **الداحس** « Panaris » : الملفوف ، الصلصال (ر. الخراج) .
* **الدم** « Viscosité sanguine » لزوجة الدم ، Hyperviscosité sanguine فرط اللزوجة في الدم : البرتقال ، هليون ، كريفون ، شيلم ، بندورة .
* **الدمّال** (ر. الثفن) .
* **الدُّمَّل** « Tumeur » : جزر ، سلق ، كرفس ، لفت .
* **الدُّوَار** « Etourdissement » : البرتقال ، الشمر (ر. الدوخة) .
* **الدَّوَالي** « Ulcères de jambes » (ر. الجروح البسيطة Plaies atones .

* **الدوخة**« Vertige » : (ر. الدوار) .
* **الدود**« Parasites intestinaux » : االملفوف ، الجزر ، اليقطين ، الرشاد ، الرمان ، الجزر ، البقدونس ، الكراث ، البزلياء ، البقلة ، الراوند ، الصلصال.
* **دوران الدم**(اضطراباتها Troubles circulatoires) : الملفوف ، الهندبا البرية ، القمام الآسي ، الصلصال .
* **الديزنتارية**« Dysenterie » : الكستنا ، الملفوف اليقطين ، السفرجل ، الصبَّار ، الرمان ، الشعير ، البقدونس ، الراوند ، الآس ، الصلصال .
* **ذات الجنب**« Pleurésie » : الملفوف ، الصلصال .
* **الذبحة الصدرية**« Angine de poitrine Angiocholite » : هندبا برية ، الفجل الأسود .
* **الرأس**(صداع Migraine) : ملفوف ، كرز ، شمر ، صلصال .«آلام الرأس Céphalées » : ملفوف ، تفاح ، صلصال .
* **الرئة**(انتفاخ الرئة Enphysème) « نزلة شعبية مزمنة Bronchite chronique » ملفوف ، جزر ، هليون ، رشاد ، خس ، فجل ، فجل الحصان ، ماش ، شعير ، سفرجل ، تين ، تفاح ، سرفيل ، صلصال .
* **الربو** (L'asthme) ، لهاث ، انبهار L'essoufflement : الملفوف ، الجزر ، الخس ، البقدونس ، السرفيل ، الفجل ، فجل الحصان .
* **الرحم**« التهاب Métrites ، Pertes blanches» : ملفوف ، بقدونس ، فجل الحصان ، سفرجل ، جوز ، حُمَّيض ، صلصال .
* **الرَّضُّ**« Foulures, Contusions, Chutes » : ملفوف ، بقدونس ، سرفيل ، صلصال .
* (ر. الإرضاع) .
* **الرُّعَاف**(ر . النزيف) .
* **الروماتيزما**« Rhumatisme » : ملفوف ، حرشف ، هليون ، جزر ، كرفس سرفيل ، فاصولياء ، بقدونس ، هندبا برية ، كراث ، فجل ، بندورة قلقاس ، طلع النخيل ، كاسي ، كرز ، فرامبواز ، عنب الذئب ،

بطيخ أصفر ، زيتون ، انجاص ، تفاح ، خوخ ، دراقن ، عنب ، صلصال .

* **الرمد** « Ophtalmie » : خس ، بقدونس ، سرفيل .

* **الزحار** (الزنتارية) (ر. الديزنتارية) .

* **الزكام** (زكام شديد « Rhume de foins, Bronchite chronique, Bronchite aigue, coryza » : ملفوف ، خس ، جزر ، لفت ، توت أسود ، توت بري ، سرفيل ، تفاح ، صلصال .

* **الزنار** (ر. داء المنطقة) .

* **الساق** (تشنج الساق Mollet) : ملفوف ، خس ، دراقن ، لوز ، صلصال .

* **السرطان** « Cancers » : ملفوف ، شمندر ، جزر ، كرفس ، رشاد ، اسفاناخ ، بقدونس ، فريز ، دراقن ، بلح (تمر) ، رشاد ، سرفيل ، صلصال .

* **السعال** « Toux » : ملفوف ، خس ، سفرجل ، ، لفت ، لوز ، صلصال .

* **السعال الديكي** « coqueluche » : ملفوف ، خس ، سرفيل ، فجل أسود ، صلصال .

* **السكري** « Diabète » : ملفوف ، هليون ، رشاد ، هندبا برية ، فاصولياء ، خس ، زيتون ، شوفان ، توت أسود ، قمام أسود ، جوز ، بندق خمائر ، صلصال .

* **السل** « Tuberculose » : ملفوف ، شمندر ، كرفس ، رشاد ، لوز حلو ، قمح ، كرز ، سفرجل ، بلح (تمر) ، فريز ، بطيخ أصفر ، بندق ، جوز ، شعير ، انجاص ، فجل الحصان ، صنوبر ، طُحلب .

* **السَّمْع** « ضعف السمع Hypoacousie » (ر. الأذن) .

* **السِّمْنَة** « Adiposite ، Obésité » : كرفس ، لفت ، كراث . هندبا برية ، كرز ، تفاح ، بطاطا ، جزر ، فريز ، عنب الذئب ، خس ، كريفون ، بقدونس ، بندورة .

* **السن** « نخر caries dentaires » : جزر ، خراج سني « Abcès dentaires » : ملفوف ، تين ، صلصال .
* **السويداء** « Mélancolie » (ر. الإعياء)
* **السيلان** (سيلان زهمي Séborrhée) : زيادة إفراز غدد الجلد الدهنية) : ملفوف، صلصال .
* **سيلان أبيض مهبلي** « Leucorrhées » : ملفوف ، سفرجل ، بقدونس ، جوز ، عنب الذئب ، صلصال .
* **سيلان اللعاب** « Sialorrhée » : سفرجل .
* **سيلان حديدي** « Pyorrhée Alvéo- dentaires » : ملفوف ، زيتون ، هندبا برية ، **فجل الحصان** ، صلصال .
* **الشرايين** (Artérios-clérose) (ر. تصلب الشرايين) .
* **الشعر** (تساقط الشعر Chute Alopécie) ، رشاد ، زيت الزيتون ،
* **الشقوق** ، **الجروح** « Coupures, Plaies » : جزر ، كرفس ، ملفوف ، بقدونس ، كراث ، رشاد ، إسفاناخ ، تين ، جوز ، ، بندق ، تفاح ، بطاطا ، سرفيل ، صلصال .
* **الشلل** « Paralysie » : ملفوف ، **فجل الحصان** ، صلصال .
* **الشهية** (شهية الطعام Appétit ، **فقد الشهية** L'inappétence) : مشمش ، كرفس ، هندبا برية ، سفرجل ، رشاد ، فرامبواز ، برتقال ، كريفون ، بقدونس ، بندورة ، طلع النخيل ، راوند .
* **الشيخوخة** « Sénescence ، Vieillissement » : مشمش ، موز ، جزر ، كرز ، كستنا ، بلح (تمر) ، إسفاناخ ، تين ، بندق ، برتقال ، كريفون ، صويا ، قلقاس ، صلصال .
* **الصداع** « Migraine » : لوز ، ملفوف ، كرز ، شمر ، صلصال .
* **الصدر** (علل الصدر Affections pulmonaires) : جـزر ؛ هليون ، رشاد ، سرفيل ، كاسي ، تين ، شعير ، حميض ، كريفون ، صنوبر ، عنب ، **فجل** أسود ، **فجل الحصان** ، صلصال .

* **الصدمة** « Coups » ، رضة ، ورم في العظم Contusions : ملفوف ، بقدونس ، سرفيل ، صلصال .
* **الصَّرْع** (داء النقطة Epilepsie) : ملفوف ، بندق ، صلصال .
* **الصَّمَمُ** « La Surdité » (ر. الأذن) .
* **الصوت** (فقد الصوت L'enrouement) (ر. البحة) .
* **ضربة الشمس** « Insolation » ملفوف ، صلصال .
* **الضجر** « Lassitude ، Asthénie ، Surmenage » إرهاق (ر. الإعياء).
* **الضعف** الجنسي (ر. الإعياء) .
* **ضعف** السمع (ر . الأذن) .
* **ضعف نفساني** (ر. الإعياء) .
* **ضغط** الدم (ارتفاعه Hypertension artérielle) عنب ، فريز ، أرز ، شيلم ، زيتون .
* **ضغط** الدم (هبوطه Hypotension) : الشعير .
* **ضيق نفسي** « Angoisse ، Nervosisme » : مشمش ، سفرجل ، دراقن ، تفاح ، صويا ، موز ، أفوكادو ، شوفان ، باذنجان ، شمندر ، كراث ، ملفوف ، خس ، خمائر ، بقدونس ، صلصال .
* **الطفيليات** « Parasites intestinaux » : ملفوف ، جزر يقطين ، رشاد ، رمان ، جوز ، بقدونس ، كراث ، بزلياء ، بقلة ، راوند .
* **الظهر** (آلام الظهر ، القَطَن Lombalgies ، Lumbago) (ر. الروماتيزم).
* **العَرَق** (عرق الرجلين ، عرق الإبط Transpiration Sudation) : اللوز الحلو .
* **عِرْق النَّسَا** (Sciatique . التهاب العصب الوركي) (ر. الروماتيزما) .
* **عسر الهضم** « Dypepsies » : أناناس ، فرامبواز ، برتقال ، عنب الذئب ، كريفون ، دراقن ، عنب ، باذنجان ، كرفس ، قرع ، شمر ، شعير ، بقدونس ، بزلياء ، بطاطا ، فجل ، راوند ، قلقاس ، صلصال .
* **عُصَاب معدي** « Gastralgie » : ملفوف ، جزر ، سفرجل ، شمر ، تين ،

تفاح ، بطاطا ، خس . صلصال .

* **عَصَب**(آلام عصبية Affections nerveuses) ، (عصبية ، توتر الأعصاب Nervosismes) ، ألم عصبي «Névralgies» : مشمش ، سفرجل ، دراقن ، خوخ ، تفاح ، باذنجان ، آفوكادو ، شوفان ، خس .

« Névrites » **التهاب الأعصاب** : شمندر ، كرفس ، ملفوف، صويا ، خمائر ، طلع النخيل ، لوز ، زيتون ، بقدونس ، صلصال.

* **العَصَب**« الودي السمبتاوي «Sympatique » (تشنجات Spasmes) : لوز ، ملفوف ، خس ، دراقن ، صلصال .

* **العَضَل**(تشنج العضل الوجهي Tics) : ملفوف ، صلصال .

* **العضة**(Morsure) : ملفوف ، صلصال .

عقد خنازيرية« Scrofuloses » : جزر ، باذنجان ، كرفس ، جوز ، فجل الحصان

* **العقل**« وهن عقلي Asthénie intellectuelle » (ر. الإعياء) .

* **العين**« رمد » ، التهاب العين Ophtalmies» : خس ، بقدونس ، سرفيل، (السُّلاَق ، التهاب حافة الجفن Blépharite ، ضعف البصر Faiblesse de la vue : القِمام الآسي ، نقطة في قرنية العين Cornée Faies).

* **التهاب الملتحمة**«Conjonctivite» : ملفوف سرفيل ، صلصال.

* **غازات البطن**«Flatulence» ، تطبل البطن Météorisme (ر. البطن).

* **الغدد**(التهاب الغدد Adénites « تضخم الغدة الدرقية Goitre . ملفوف ، طحلب ، صلصال .

* **الغدد الصماء** (اضطرابها Troubles glondulaires) : صويا ، طحلب ، وشنة .

* **الغم**« Angoisses » (ر. عصب) .

* **الغنغرينة**« La gangrène »(الآكلة ، النملة ، القوباء) : ملفوف ، صلصال.

* **فقر الدم**« Anémie » : مشمش ، أناناس ، برتقال ، خوخ ، دراقن ، عنب ، رشاد ، بلح ، كستنا ، زيتون ، هليون ، باذنجان ، شمندر ، قمح ، جزر ، اسفاناخ ، فطر ، ملفوف ، بقدونس ، هندبا برية ،

أنجاص ، كراث ، ماش ، بطيخ أصفر ، خمائر ، جوز ، راوند .

* **الفم**(ر. اللثة ، القلاع ، الحُنَاك) .

* **القرحة**« Ulcère » (ر. المعدة ، الجروح).

* **القَرَع**« The teigno » : التفاح .

* **القصبات**(آلام : Bronchites ، السعال Toux)(ر. الزكام ، السعال ، الذبحة الصدرية ، السل ، ذات الجنب) .

* **القُلاع**(التهاب فطري في الفم Muguet) : القِمام الآسي .

* **القلب**(آلام القلب Affections cardiaques ، التهـاب الأوردة Coronarites ، خفقـان Palpitations ، تعـب قلـبي Affections cardio-vasculaires Fatigue cardiaque) : ملفوف ، تفـاح ، شيلـم ، صلصال ، فاصوليا خضراء ، هليون ، خس ، باذنجان ، لوز ، .

* **القوباء**(Dartre) (ر. الاكزيما) .

* **القولون**(التهاب Colites) (ر. الأمعاء ، التشنج) .

* **القيْ**« Vomissement nerveux » : الشَّمَر .

* **الكبد**(تشمع الكبد Cirrhoses) ملفوف ، صلصال ، تشنج كبدي « Congestion hépatique » : عنب ، هندبا برية . عجز كبدي « Hépatisme » : ملفوف ، هليون ، باذنجان ، جزر ، هندبا برية ، رشاد ، فاصوليا خضراء ، خس ، بقدونس ، فجل ، بطاطا ، كرفس ، كرز ، آفوكادو كاسي ، فريز ، سفرجل ، برتقال ، شعير ، كريفون ، تفاح ، دراقن فجل ، عنب ، راوند .

* **الكحول**(تسمم كحولي ، إدمان Alcoolisme) : ملفوف بقدونس ، صلصال .

* **الكدمة**(ر . الرض ، الصدمة) .

* **الكساح**« Rachitisme » : مشمش ، قمح ، طحلب ، جزر ، ملفوف ، إسفاناخ ، جوز ، زيتون ، فجل ، صويا ، خمائر ، طلع النخيل .

* **الكسر**« Fracture » : طحالب .

* **الكُظَر** (**قصور** كظري Insuffisance surrénale) : الكرفس .

* **الكُلَى**« coliques néphrètiques » : لوز ، بندق ، ملفوف ، كرفس ، صلصال . (ر. البول) .

* **الكَلَف**« Taches de rousseur » : خيار ، لوز ، رشاد ، بقدونس ،هندبا برية .

* **الكولستيرول** (زيادة الكولستيرول بالدم Excès de cholesterol) : حرشف. ذرة ، جوز ، صويا ، عباد الشمس، هندبا برية .

* **اللثة**(التهاب اللثة Gingivite) : تين ، توت أسود ، برتقال ، قِمام آسي. (ر. قلاع ، حناك) .

* **اللدغة**(العضة) « morsure »:ملفوف ، صلصال .

* **لزوجة دموية**« Viscosité sanguine » (ر. الدم) .

* **اللهاث** « Essoufflement » (ر . الربو) .

* **الليمفاوي**(أمراض المزاج الليمفاوي Lymphatisme) :ملفوف ، رشاد ، طحالب ، سرفيل ، فجل الحصان ، صلصال .

* **المثانة**(التهابها Cystite) : ملفوف ، لفت ، كراث ، شعير ، صلصال ، (ر. البول) .

* **المرارة**(التهابها Cholécystite) ، Hépatisme مرض المرارة ، الكبد : حرشف ، هليون ، باذنجان ، جزر ، كرفس ، هندبا برية ، ملفوف ، رشاد ، فاصوليا خضراء ، خس ، زيتون ، شعير ، بقدونس ، تفاح ، بطاطا ، خوخ ، دراقن ، عنب ، فجل ، كاسي ، أفوكادو ، كرز ، سرفيل ، سفرجل ، كريفون ، راوند ، صلصال .

* **المراهقة**(سن المراهقة Adolescence ، سن النمو Croissance) : مشمش ، لوز ، أناناس ، قمح ، شوفان ، موز ، جزر ، كرز ، كستنا ، بلح ، تين ، فاصولياء ، ذرة ، بندق ، برتقال ، شعير ، بقدونس ، صويا ، قلقاس. أفوكادو .

* **المعدة**(حموضة المعدة Aigreurs d'estomae ، التهاب المعدة Gastrite) : ملفوف.

جزر ، سفرجل ، شمر ، تين ، خس ، تفاح ، بطاطا ، صلصال .

* **المعدن** (زوال المعادن من الجسم Déminéralisation) : لوز ، أناناس ، هليون ، شمندر ، قمح ، جزر ، طحالب ، كرفس ، كرز ، كستنا ، ملفوف ، بلح (تمر) ، فريز ، عنب الذئب ، خس ، خمائر ، برتقال ، شعير ، عنب ، صويا ، فجل ، صلصال ..

* **المغص** (ر . الأمعاء ، البطن ، الكلى ، المعدة) .

* **المفاصل** (داء المفاصل ـ حَرَض ـ Arthritisme ، التواء المفاصل (زالتـواء) : أناناس ، موز ، كاسي ، كرز ، فريز ، عنب الذئب ، كريفون ، انجاص ، تفاح ، عنب ، حرشف ، هليون ، هندبا برية ، خيار ، ملفوف ، خس ، ماش ، كراس ، بطاطا ، فجل ، بندورة.

* **الملاريا** (ر . البرداء) .

* **الملتحمة** (ر . العين) .

* **الملل** (ر . إعياء ، ضعف ، ضعف نفسي ، عصب ، العقل) .

* **المهبل** (ر . السيلان) .

* **النتن** (في النَّفَس Haleine, fétidité) : تفاح ، بقدونس ، حرشف ، هندبا برية ، صلصال .

* **نَخَر الأسنان** (تسوس الأسنان Caries dentaires) : جزر (ر . السن) .

* **نزف أمعائي** (ر . الأمعاء) .

* **نزف مزاجي** « Hémophilie » : بقلة

* **نزف معدوي** (ر. المعدة) .

* **نزلةزكام** (ر . الصدر ، الزكام) .

* **نزلة صدرية** (ر . الصدر ، الزكام) .

* **نزلة وافدة** « Grippe » : برتقال ، ملفوف ، صلصال (ر. الزكام ، الرشح ، الصدر) .

* **النظر** (ر . العين) .

* **نفث الدم** « Hémoptysie » سفرجل ، بقلة .

* **النفخة**(النفخة في المعـدة Météorisme Ballonnement) : برتقال ، بقدونس ، شمر ، سفرجل ، صلصال .
* **نفسي**(وهن نفسي Asthénie) (ر . الإعياء ، التعب العام ، ضيق نفسي ، العصب) .
* **النقاهة**« Convalescence » : مشمش ، أناناس ، آفوكادو ، كستنا ، بلح ، تين ، برتقال ، تفاح ، عنب ، لوز ، هليون ، كرفس ، اسفاناخ ، فاصوليا ، ذرة ، صويا ، قلقاس .
* **النِّقْرِس** Goutte (ر . الحامض البولي)
* **نقطة** في قرنية العين« Taie de la cornée » : هندبا برية .
* **النمش**(ر . الكلف) .
* **النملة**(ر . اكزيما) .
* **النمو** « Croissance » :
* **النهك النفساني**« Asthénie » (ر . الإعياء ، التعب ، ضيق نفسي ، العصب).
* **الهرم**(ر . الشيخوخة) .
* **هشاشةالعظام** « Fragilité capillaire » ملفوف ، برتقال ، كريفون ، قمام آسي ، حنطةسوداء ، صلصال .
* **الهضم**(ر . عسر الهضم) .
* **الهم**(ر . الإعياء ، ضيق نفسي ، عصب) .
* **الهواء**(بلع الهواء Aérophagie » : الملفوف ، البقدونس ، البرتقال ، السفرجل ، الشمر .
* **الوجه**(العناية بالوجه Le visage) : مشمش ، لوز ، أناناس ، جزر ، كرز ، ملفوف ، سفرجل ، فريز ، رشاد ، تين ، فرامبواز ، عنب الذئب ، خس ، شعير ، هندبا برية ، كراث ، عنب ، تفاح ، بقدونس بطيخ أصفر ، دراقن ، صلصال .
* **الورم**(ورم في العظم Contusion) : ملفوف ، بقدونس ، سرفيل ، صلصال.

* **ورم حليمي** Papillomes (خراج) : تين ، ملفوف ، هندبا برية ، صلصال.
* **الوريد**(التهاب الأوردة Coronarites) : ملفوف ، تفاح ، شيلم ، صلصال) (ر. تصلب الشرايين) .
* **وهن جنسي** (ر . عصب ، ضعف) .
* **وهن عصبي**(عصب ، ضعف).
* **وهن عقلي**(عصب ، ضعف) .
* **وهن نفسي**(عصب ، ضعف ، إعياء) .
* **وهن نفسي**(عصب ، ضعف ، إعياء) .
* **اليرقان**« Ictère » ، « chlorose » : حرشف ، جزر ، كرفس ، هندبا برية ، ملفوف ، خس ، فجل ، عنب الذئب ، سرفيل ، إسفاناخ .

المصادر والمراجع

- قاموس « لسان العرب » : ابن منظور
- تاج العروس ، شرح جواهر القاموس : الزبيدي — القاهرة
- المخصص ، والمحكم : ابن سيده — القاهرة
- القاموس المحيط : الفيروزأبادي — القاهرة
- محيط المحيط : البستاني — بيروت
- تهذيب اللغة : الأزهري — القاهرة
- تكملة القواميس العربية : دوزي — بيروت
- تكملة المعاجم العربية : فانيان — بيروت
- شفاء الغليل فيما في كلام العرب من الدخيل : الخفاجي — القاهرة
- المصباح المنير : الفيومي — القاهرة
- الأغاني : أبو الفرج الأصبهاني — بيروت
- نهاية الأرب : النويري (الأجزاء ٩ـ١٢) — القاهرة
- حياة الحيوان : الدميري — القاهرة
- حياة الحيوان : الجاحظ — القاهرة
- معجم الحيوان : د . أمين المعلوف — القاهرة
- عجائب المخلوقات : القزويني — القاهرة
- كشاف اصطلاحات الفنون : التهانوي — الهند
- كشف الظنون عن اسامي الكتب والفنون : الحاجي خليفة — القاهرة
- مفاتيح العلوم : محمد الخوازمي الكاتب . — القاهرة
- الفهرست : ابن النديم — القاهرة
- معجم الألفاظ الزراعية : الأمير مصطفى الشهابي — القاهرة

- معجم الشهابي في مصطلحات العلوم الزراعية: أحمد الخطيب — بيروت
- معجم العلوم الطبية والطبيعية : د . شرف — القاهرة
- معجم أسماء النبات : د. أحمد عيسى — القاهرة
- المعجم الطبي ـ الصيدلي الحديث : علي عويضة — القاهرة
- معجم المصطلحات الزراعية والمصطلحات الأخرى المستخدمة في «منظمة الأغذية والزراعة ـ فاو» — القاهرة
- المعرب من الكلام الأعجمي : الجواليقي — القاهرة
- المعرب والدخيل : مصطفى المدني — القاهرة
- الألفاظ الفارسية المعربة : أدي شير — القاهرة
- دائرة معارف القرن العشرين : وجدي — القاهرة
- دائرة معارف البستاني (القديمة): بطرس البستاني — بيروت
- قاموس حتي الطبي : يوسف حتي — بيروت
- معجم المصطلحات الطبية الكثير اللغات : كلير فيل ، مرشد خاطر وزملاؤه — بيروت
- قاموس النباتات : حسين البابلي — القاهرة
- المعجم المصور لأسماء النباتات : بديفيان: — القاهرة
- قاموس الأطباء وناموس الألباء : الشيخ مدين الطبيب الشهير بالقيصوني — القاهرة
- عمدة المحتاج في علمي الأدوية والعلاج (المادة الطبية) السيد أحمد الرشيدي ج ٤ — القاهرة
- الشذور الذهبية في الاصطلاحات الطبية : محمد التونسي : — القاهرة
- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية : ابن البيطار — القاهرة
- منهاج البيان فيما يستعمله الانسان : ابن جزلة الطبيب — القاهرة
- مفتاح الطب : أبو الفرج بن هندو — القاهرة
- شرح الأدوية المفردة من قانون ابن سينا : الكازروني — القاهرة
- المختارات في الطب : أبو هبل البغدادي — الهند

- كتاب العمدة : ابن القف — الهند
- كتاب الحاوي في الطب : الرازي — الهند
- الشفاء ، الطبيعيات ، النبات : ابن سينا — الهند
- القانون في الطب : ابن سينا — الهند
- الفصول في الطب : الرازي — الهند
- الأحكام النبوية في الصناعة الطبية : الكحال — الهند
- تذكرة الكحالين : الكحال — الهند
- كتاب النبات : أبو حنيفة الدينوري — القاهرة
- كتاب النبات والشجر : الأصمعي — الهند
- كتاب الشجر : ابن خالويه — المانيا
- مقدمة كتاب الحشائش : ديسقوريدوس — دمشق
- شرح اسماء العُقَّار : أبو عمران الاسرائيلي — القاهرة
- الفلاحة النبطية : ابن وحشية — القاهرة
- منهاج الدكان ودستور الاعيان: الكهيل العطار (أبو المنى) — القاهرة
- عيون الأنباء في طبقات الأطباء : ابن أبي أصيبعة — القاهرة
- إخبار العلماء بأخبار الحكماء : القفطي — القاهرة
- ما لا يسع الطبيب جهله : ابن الكتبي — القاهرة
- الطب النبوي : ابن قيم الجوزية — القاهرة
- الطب النبوي : الذهبي — القاهرة
- النوادر الطبية : ابن ما سويه — الهند
- كتاب التشويق الطبي : صاعد بن الحسن الطبيب — بغداد
- رسائل إخوان الصفا — القاهرة
- تذكرة داود الأنطاكي - إحياء التذكرة : د . رمزي مفتاح — القاهرة
- المعتمد في الأدوية المفردة : الملك المظفر بن رسول الغساني : — القاهرة
- كوكب الروضة : السيوطي — القاهرة
- الرحمة في الطب والحكمة : السيوطي — القاهرة

- بحر الجواهر : محمد بن يوسف الطبيب الهروي ـ القاهرة
- الذخيرة في الطب : ثابت بن قرة ـ القاهرة
- فردوس الحكمة : علي بن زبن الطبري ـ القاهرة
- كتاب النباتات الطبية والعطرية : عز الدين رشاد ـ القاهرة
- المملكة النباتية : حسين العروسي ووصفي عماد الدين ـ الاسكندرية
- الموسوعة في علوم الطبيعة (المطبعة الكاثوليكية) ـ بيروت
- مرجع في العلوم البيولوجية : براندي ، ترجمة الدمرداش ومحمد ـ القاهرة
- الموسوعة التيمورية : أحمد تيمور ـ القاهرة
- دواوين شعر : البحتري ، المتنبي ، أبو تمام ، ابن الرومي ، ابن زيدون ، أبي نُواس ، النابغة الذبياني ، الصنوبري ، الطغرائي ، السري الرفاء ، كشاجم ، ابن خفاجة ، ابن حمديس . ـ القاهرة

– *Grand Larousse encyclopédique (10 volumes + un supplément – Paris.*
– *Larousse Médical (1 vol. 1248 pages).*
– *Larousse de la médicine (3 volumes).*
– *Nouveau Larousse Gastronomique (par P. Montagne et Dr. Gottschalk).*
– *La Nature, La terre, Les plantes, Les animaux (par Daniel Privaut)–"*
– *La vie des animaux (3 volumes) (Librairie Larousse – Paris).*
– *Encyclopédie médicale de la famille (3 vol. Editions du cap. Palais de la Scala – Monte Carlo).*
– *Encyclopédie du monde végétal (3 vol. Librairie Arstide Quillet – Paris).*
– *Encyclopaedia universalis (20 vol. Le club francais du livre – Paris).*
– *Encyclopédie d'histoire naturelle (8 vol. Librairie flammarion – Paris).*
– *Encyclopédie de la Nature (11 vol. Editions Robert Laffont – Paris).*
– *Encyclopédie des jardins (2 vol.).*
– *Le grand livre des animaux (8 vol. Librairie Flammarion – Paris).*
– *Le médical du XXe siècles (5 vol. Librairie des quatre vents, 42, rue Auger – 93500 – Pantin).*
– *Le dictionnaire des médecines naturelles Marabout service (Santé) 65, rue de Limbourg, 4800 – Verviers (Belgique).* "
– *Le guide familial de médecine.* "
– *La médecine pratique à la portée de tous.* "
– *Le guidefamilial de médecine.* "
– *Le guide de la diétetique, par le Dr. Emile Gaston Pecters Editions Marabout.*
– *Victoire sur la dépression, par le Dr. Leonard Cammer.*
– *Tous les animaux du monde (8 volumes).*
– *Les plantes médicinales, par Yvone Frouad-Riolle (Flammarion – Paris).*
– *L'Alimentation humaine, par R. Lalanne.*
– *Les régimes alimentations, par P. Chène.*
– *La guide Marabout de la diételique, par Dr. E.G. Peeters (Ed. Gérard – Paris).*
– *Traitement des maladies par les légumes, les fruits, et les céréales par dr. jean Valnet, Maloine (Editeur, Paris).*
– *Phytothérapie (traitement des maladies par les plantes). Dr. Valnet.*
– *Aromathérapie (traitement des maladies par les essences des plantes). Dr. Valnet.*
– *Dictionnaire des aliments, par Rosie Moural (Editions de la table ronde – Paris).*
– *L'Encyclopédie du jardinage Librairie science et vie 43, rue de Dunkerque – Paris.*
– *Le pouvoir des plantes, par A.M. Debelmas, P. Delaveau).*
– *Secrets et vertus des plantes médicinales.*
– *Dictionnaire de Botanique, par U. Tasco (2 vol.).*
– *Atlas de Botanique, par U. Tasco (1 vol.).*

- *Le grand livre international des arbres , par H. johson (L. science et vie) – Paris.*
- *Les plantes qui guérissent, par E. Conte, Editions de Montsouris – Paris.*
- *Plantes Médicinales, par M. Caron et H. clos jouve (Ed. Hachette) – Paris.*
- *Botanique et plantes médicinales, par Bloud et Gay – Paris.*
- *Nouveau dictionnaire des plantes médicinales, par Dr. Heraud (Ed. Baillière – Paris.*
- *Dictionnaire des herbes et des épices, par colin clair (Ed. Denoël – Paris).*
- *La santé par les plantes, par Godin (Ed. Lesage – Angers).*
- *L. Bouloumoy, S.J. Flore du Liban, de la Syrie – Paris* 1930.
- *J. Thiébaut, Flore Libano – Syrienne. Le caire* 1936.
- *Encyclopodia of food, agriculture and nutrition, by Daniel N. Lapedes edition in Chief, New York,* 1977.
- *Encyclopedia of food, byArnold, H. Johnson, Martin, Peterson. Conn, Avi Pub. co.* 1974.
- *Food in history, Tannahill Reay, New York, Stein and Day,* 1973.
- *Basic Book of vegetable Growing. by Dr. Schewell-Cooper's (Barrie and Jenkims, London).*
- *Dictionary of nutrition and food , by Bender, Arnold C., London Butterworths* 1972.

فهرس الموضوعات

الواردة في قاموس الغذاء

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة